
بنت النيل
يونيه ١٩٤٩


الجميع يدخنون ... لأنهم اعتادوا التدخين
ولكنك تدخن سيجارة جيمس
لأنك تجد لذة ومتعة فى التدخين
جيمس
السيجارة الأمريكية الفاخرة
التى تحتفظ بنكهتها ونظافتها
حتى لحظة اشتعالها
السيجارة الجديدة التى أدهشت امريكا
انزع الشريط
أطلبوها من الباعة فى كل مكان
كل سيجارة فى العلبة
محفوظة داخل غلاف
من السلوفان
• صحية .. لا تنقل العدوى اذا ما قدمت باليد
• طازجة .. لا يؤثر فيها الجفاف أو الرطوبة بمضى الوقت
• اقتصادية .. لا تفقد شيئا من دخانها نتيجة لتساقطه
• نظيفة .. لا يعلق بها غبار أو روائح خارجية
GEMS
BLENDED
CIGARETTES
Mild
الوكلاء
سلماوى وشركاه
عمارة الأيموبيليا بالقاهرة - ت ٤٧٧٩١
س.ت ٥٩٠٥٩

فليستمع خصومنا

وما أكثر خصومنا الذين يجهلون أغراضنا الصحيحة وأهدافنا الكريمة ، فقد ظنوا فى انشاء « اتحاد بنت النيل » بدعة جاءت بها سيداتنا على سبيل الدعاية والاعلان ومن شأنها أن تفسد هدوء المجتمع وتزلزل أركان البيوت .

فليستمع خصومنا الى مانشرته الصحف أخيرا ، فقد ثبت أن نسبة الزواج ١٦ فى كل ألف ونسبة الطلاق ١٠ فى كل ألف ، واذن فقد ثبت أن نسبة قوية تجمع بين الزواج والطلاق ، وأن البيوت التى تقوم فى أول السنة يهدم ثلثاها فى آخرها ، وأن عملية الزواج تقتضى قواعد وأصولا ورسوما ومظاهر تجعله شيئا هاما ، بينما عملية الطلاق لاتستوجب من صاحبها الا كلمة فارغة تصدر فى ساعة غضب أو ضيق ، وبذلك يهدم أكثر من ثلثى البيوت التى انشئت فى كل سنة ، ويتأثر بهذه الكلمة الفارغة مايقارب مليون شخص بين زوجة وأطفال .

وقد ثبت أن مصر أول دول العالم ارتفاعا فى نسبة الطلاق وتتلوها أمريكا حيث يطلق فى العام أربعة فى كل ألف ۰۰۰ حتى أمريكا التى يضربون بها المثل على هوان الزواج جاءت فى الترتيب بعد مصر ، وبلغت نسبة الطلاق فيها أقل من نصف النسبة فى بلدنا التعس .

واذن فحياتنا دائما فى خطر ، وبيوتنا على شفا جرف هار ، قد علق خبرها على كلمة تخرج من فم أبله أو مخمور أو جاهل بآداب الدين والمجتمع، حتى ان بيتا من بيوتنا لايخلو من مطلقة حولها أطفال ، ولا تخلو مدينة من المحاكم الشرعية نصف عملها النظر فى شكاوى الطلاق وماخلف الطلاق من مآسى وأحزان

وليس هذا فحسب بل ان مئات من المطلقات تنحرف بهن الحياة انحرافا لا استواء بعده بدافع من الحاجة أو الاملاق ، او بدافع من المؤثرات الاخرى التى تغرى بالفساد أو تدفع اليه دون وازع أو ضمير ، والمجتمع يتفرج على هذه المآسى ، ويشكو شيوخنا الفساد يدب فى السر والجهر ، ولو بحثوا الامر قليلا لعرفوا أنها آثار كلمة فارغة تصدر عن رجل أرعن لايتقى الله فى ولده ولا شرف مجتمعه .

من أجل هذا انشأنا « اتحاد بنت النيل » ليطالب بالتشريعات التى تحمى الاسرة وتحول بينها وبين عوامل الانهيار ، ومن أجل هذا طالبنا بحق الانتخاب حتى تجاب رغباتنا حين يكون لنا حق التوجيه أو تقرير المصير ، ولم نكن هازلات فى غاياتنا ، فان الارقام والنسب تؤيد دعوانا وتوجب على أولى الامر النظر فى بقية المطالب بعين الرضا دون تمهل أو امهال .

درية شفيق

العدد ٤٣ — الثمن ٥ قروش

وللرجال مطالب ...

للدكتور ابراهيم عبده

أما وقد أخذت على عاتقها زميلتنا الدكتورة دريةشفيق انصاف النساء من الرجال ، وتحقيق المساواة المطلقة بينالذكور والاناث، وحملت بهمتها المأثورة هى وصاحباتها الفضليات علم الجهاد فى سبيل الهدف المنشود .

أما وقد ثبت للرجال والنساء على السواء أن المرأة المصرية مهضومة الحق بالقياس الى زميلاتها الاوربيات وشقيقاتها المسلمات، فانىأعوذ بالرجال من أن يهضموا حق صاحب الحق ، واتمنى مخلصا أن تنال المرأة فى مصر جميع ما تسمو اليه أو تكافح فى سبيله .

على أننى استأذن رئيسة الاتحاد فأعرض عليها فى صحيفتها مطالب الرجال ! فنحن أيضا لنا مطالبينبغى أن نؤلف من أجلها اتحادا كاتحادهن ، فأنى أخشى أن تضيع مطالبنا فى غمرة كفاحهن ، وينسى الرجال — خصوما للمرأة أو أصدقاء — أن لهم حقوقا ضائعة لم يفكر فيها معظم النساء ، أو لعلهن فكرن فيها فأشحن بوجوههن ساخرات ، أو مططن شفاههن متبرمات ، فانها حقوق لو أقررن بها لنا لفقدن كثيرا من مميزات المرأة فى هذه البلاد .

ولعلى غير مبالغ اذا كانت مطالبنا تنحصر فى المدن ولا تتجاوزها الى الريف ، فان مصيبتنا نحن الرجال فى المتحضرات الانيقات الرشيقات ، اللائى يقلدن دون وعى أو ارشاد ، ويأخذن الحياة من وحى ممثلات السينما فى هوليوود ..

انهن يرون الافطار فى حجرة النوم تماما كما تصنع ريتا هيوارث أو انجريد برجمان، وينسين أنالاطفال فى حاجة الى افطار ومراقبة وتوجيه قبيل الخروج الى المدرسة ! وان لهن أزواجا يفزعون الى أعمالهم أحيانا دون شراب أو طعام سعيا وراء الرزق ومطالب العيال ، وانى لاشك فى أن ممثلات هوليوود يبقين فى السرير حتى الظهر لايشرفن على بيت ولا يزرن مطبخا ويتركن مأواهن هكذا كما نرى فى بيوتنا مثالا للفوضى والاضطراب ، أو يستقبلن أزواجهن المتعبين هكذا مشعثات الشعر بثياب النوم ومخلفات السرير !؟

ومطالبنا نحن « اتحاد رجل النيل » من « اتحاد بنت النيل » أن يوجه نظر زوجاتنا وسيداتناالرشيقات الانيقات المدللات الى متاعب الحياة وقسوة الزمن ، ويقنعهن بأن الرجل الذى تريد المرأة أن تسوى به لا يستطيع أن يضرب الارض فينجم الذهب ، وان رجلا على وجه البسيطة لا يكره لبنته أو ولده أو زوجه أجمل ما فى الدنيا من متاع ، ولكن الحياة على اتساعها والافق على مداه قد يراه الرجل مفتح العينين بصيرا ، ولكن يده ما اتعسها قصيرة لا تستطيع أن تمتد الى هذا الفستان الذى يساوى مرتبه أو هذه السيارة التى تطغى على ميزانيته ، وقد يستطيع أن يسرق أو ينصب فيعود الى بيته بالفستان أو السيارة ، غير أن الزواج فى جميع الشرائع لم يدع الى السرقة أو الرشوة لتسعد زوج غبية مسرفة حياتها تمثيل وتقليد !

نحن نطالب بهذا، ونرجو أن ينصفنا « اتحاد بنت النيل » من ثرثرة نسائنا التى تفسد حياتنا ، ومن انصرافهن عن القراءة التى تفيد وتسعد الى هذه الحفلات الصاخبة فى البيت حينا وفى خارج البيت حينا آخر ، والتى يندى الجبين مما يجرى فيها أو يترك فى النفس من آثارها ، فما هكذا ينبغى أن تقام بيوتنا على الضجيج والصخب والتقليد الاعمى والاسراف القاتل والجهل الضافى على عقولنا وصدورنا —

فلينظر كل منا الى بيته أو عشيرته فسوف يرد بصرنا حسيرا على ما وصلنا اليه نحن الرجالبفعل النساء، فقد خرجت حياتنا عن بساطتها وسلامتها وبراءتها الى تعقيد ما بعده تعقيد ، مصدره الاسراف والتقليد

وانى لافزع الى زميلتنا رئيسة الاتحاد وصديقاتها الاعضاء بهذه المطالب التى ذكرت طرفا منها واخشى أن أفسر بقيتها أو أذكرها أو الح اليها ، فان مقتضى الحال وظروف المقام يمنعاننى من التفصيل والاستطراد ، وحسبى أن أعلن وانا نصير للمرأة دون قيد أو حد أنى مؤسس اتحادا كاتحادهن اذا أهملن مطالب الرجال ، واشحن عنها بوجوههن الفاتنة سخرية من المطالب وأصحابها ؟!..

حقوق المرأة اللبنانية

رفع الاتحاد النسائى اللبنانى العربى الى رئيس مجلس النواب العريضة التالية :

لقد سبق للاتحاد النسائى اللبنانى العربى ان تقدم الى المجلس النيابى بعدة عرائض ومذكرات كان نصيبها الاهمال والاغفال . الامر الذى تأسف له المرأة لاعتبارها الندوة النيابية مجلسا وطنيا يستمع الى رغبات الامة فيحقق امانيها ويصون حقها .

ولما كانت المرأة بطبيعة الحال مواطنة لبنانية . وتمثل نصف الامة يحق لها ان ترفع صوتها مطالبة بحقها فى الحياة والحصول على مساواة مشروعة ينص عليها الدستور ويقرها العرف والانصاف وعليه، فالمرأة اللبنانية تتقدم بهذه العريضة الى المجلس النيابى بصفته من افراد الامة التى يمثلها ، راجية ايجاد تشريع خاص فى تعديل الدستور اللبنانى ينص على حقها كمواطنة ويوضح ما لها من حقوق وما عليها من واجبات أسوة بسائر الامم التى يجاريها لبنان فى مضمار التقدم والمدنية والسياسة وكلها يهدف الى انصاف البشر والمحافظة على حقوق الانسان .

فالاتحاد النسائى يرجو من مجلسكم الكريم الاعتراف بالمرأة كمواطنة مثل الرجل ومنحها حقوقها المدنية ويلفت نظركم الى مشاطرتها اياكم الجنسية والمدنية والتاريخ .



جيب يلبس فوق المايوه من التوال الاصفر كما يلبس فوق الشورت ويفتح من الامام ليسهل استعماله فى الريف أو على الساحل



من أحدث الموضات الفرنسية للساحل والبحر وقدظهرت بها احدى الممثلات المعروفات ويلاحظ أن الجاكيت مطرزة برسوم فرعونية جميلة مشهورة وهو ما غلب هذا العام على موضات فرنسا .



لم تعد العينان وحدهما الجديرتين بالوقاية من الشمس على الساحل فان الجبهة أيضا فى حاجة الى وقاية ، وهنا آخر ما وصلت اليه مبتكرات الصيف فى هذا الباب

فى دور النقاهة

يجب قبل كل شيء أن يوضع الناقه فى غرفة معدة اعدادا خاصا له · فالايام المقبلة لها اعتبارها الخاص بالنسبة له اذ سيعود خلالها الى ربط ما انقطع بينه وبين الحياة العادية · فبينما يكون المريض (خاصة المحموم) غارقا فيما يشبه الغيبوبة غير مهتم بما حوله نرى الناقه شديد الاحساس سريع التأثر لاقل حركة عطف تبدو من الذين حوله ·

اعطه أحسن غرفة فى المنزل وهيئى فيها جوا من المرح ولتكن فى الوقت نفسه بعيدة عن مصادر الضوضاء تدخلها الشمس أطول مدة ممكنة · والناقه فى حاجة ايضا الى الهواء · جددى هواء غرفته مرارا ودعى نافذتها مفتوحة ان أمكن · ولا تنسى تنظيفها يوميا وبعناية تامة مع ترك النافذة مفتوحة فى هذه الاثناء ليخرج الغبار منها · واذا كان الناقه ينهض قليلا من سريره فمن المستحسن أن ينتقل الى غرفة أخرى والا فليبق فى سريره ويغطى نفسه جيدا · وفى هذه الحالة يجب عليك أن تنتهى بسرعة من تنظيف الغرفة ·

كما يجب ألا تكون الفرشة صلبة ولا رخصة بل بين بين بحيث تسمح للعضلات أن تسترد قوتها ومرونتها · ضعى سريره أمام النافذة كى يتمكن من رؤية ما يدور فى الخارج ·

أخرجى من الغرفة الاثاث الذى يمكن الاستغناء عنه فليس أتعب من الغرفة المشحونة · ولكن اتركى فيها لوحات الصور وكل ما يدعو الى البهجة · ضعى أيضا على المنضدة صحبة من الزهر ليتذكر الناقه جمال الطبيعة التى حرم من التمتع بها الى حين وليشعر ببهجة الحياة ·

وأبعدى عنه ما استطعت كل ما من شأنه أن يوحى اليه الكدر أو اليأس ·

الزيارات :

يسمح الطبيب ببعض الزيارات لانها ضرورية لتسلية المريض · ومن ناحية أخرى فان لهذه الزيارات ضررها ويمكنك ان تحكمى بنفسك على ذلك · فاذا ارتفعت درجة حرارة الناقه بعد احدى الزيارات اعلمى ان الزيارة كانت طويلة وبادرى فى الحال الى منع الزائر الاخر من الدخول ولك حينئذ أن تتحججى بأوامر الطبيب المشددة ·

وعليك أيضا أن تختارى الزائرين أنفسهم وأن تستبعدى الاشخاص ذوى المزاج الحاد أو الثرثارين · اختارى الاشخاص الهادئين ذوى الشخصيات القوية الذين يستطيعون أن يقنعوا غيرهم بدون عنف فيصلوا الى رفع روحه المعنوية دون أن يرهقوه · أما الاولاد فانهم يسلون المريض أول الامر ثم لا يلبثون أن يتعبوه · لا تسمحى لهم بالمكوث أكثر من دقائق معدودات ·

وهذه النصائح ذاتها يمكن توجيهها للذين يعودون المريض : لا تكثرى من زيارة المريض فانك تتعبينه وتضيعى على الاسرة وقتها · ادخلى ان أردت حجرة المريض واسألى عن صحته · لا تمكثى طويلا واعلمى انهم سيقدرون لك قصر زيارتك ويحمدونك عليها ·

كيف يقطع الناقه وقته ؟

يجب ألا نسمح للناقه بأن يعود سريعا الى العمل الذى كان يضطلع به · ولكن يجب ألا ننسى ان النقاهة هى العودة التدريجية الى الحياة العادية · لذا فان التكاسل يعوق الشفاء · ونحن ننصح أن يلجأ الناقه الى المطالعة ليقطع وقته على شرط ألا يبالغ فيها وأن يختار له كتب بعينها مع استبعاد الجاف منها والقصص المحزنة · والافضل أن يطالع الروايات الجميلة وكتب الرحلات والقصص المضحكة أو البوليسية والمجلات المصورة

والاصغاء الى الراديو من أحسن الوسائل التى يمكن أن يلجأ اليها الناقه ليقطع وقته بشرط ألا يظل الراديو دائرا طول النهار دون انقطاع · ذلك ان الناقه ما يزال فى حاجة الى راحة وليس أكثر انهاكا للاعصاب من الصوت المتواصل حتى ولو كان منظما تنظيما فنيا جميلا ·

ويمكن للسيدات الناقهات أن يمضين أوقاتهن فى حبك التريكو أما الرجال ففى استطاعتهم ترتيب مجموعة صور الاسرة فى الدفاتر المخصصة لها أو مجموعة طوابع البريد وغيرها من الاعمال المسلية النافعة

أدوات الناقه

يعود الناقه تدريجيا الى النظام الغذائى الطبيعى · فهو فى حاجة اذن الى مائدة سرير تسهل عليه معه تناول الطعام · وفى استطاعتك أن تصنعى واحدة من هذه الموائد عند النجار · فهى عبارة عن لوحة أفقية من الخشب ترتكز عند طرفيها على لوحين صغيرين من الخشب · ويمكنك استبدال هذه المائدة المتنقلة بوضع لوح طويل من الخشب على ظهر كرسيين يوضعان الى جانبى سرير الناقه · والناقه فى حاجة أيضا الى أن يجلس بدون أن يقوم بأى مجهود · عليك اذن بوضع كرسى مقلوب تحت الفراش عند قمة السرير ثم وضع وسادة أو وسادتين على هذا كله · ضعى مخدة أيضا تحت ركبتيه لئلا ينزلق الى آخر السرير ·

ضعى المصباح الكهربائى بحيث لا يتجه ضوءه رأسا الى عينى الناقه ·

ويجب أن يكون جهاز الراديو فى متناول يد الناقه حتى لا يتعب ان أراد أن يستمع له أو يبطله · كما يجب أن توضع الكتب والصحف على منضدة بالقرب من السرير ليسهل عليه أخذها متى شاء ·

التغذية :

يتجه معظم الناس الى المبالغة فى تغذية الناقه وهو خطأ كبير · من الطبيعى أن يكون الانسان فى حاجة الى استرداد قوته بعد المرض · ولكن المعدة ما زالت ضعيفة ولا تستطيع أن تتحمل أية زيادة · لذا اوجب أن يكون النظام الغذائى للناقه مفيدا وخفيفا فى نفس الوقت · أعطه ــ الا اذا أشار الطبيب بغير ذلك ــ لحما أحمر وخضروات طازجة ولبنا وجبنا وحلوى خفيفة · وبالاختصار يجب توزيع طعامه ما أمكن لفتح شهيته

لا تعطيه دهنا ولا زيتا لان هضمها يحتاج الى بذل مجهود لا يحتمله كبد المريض لقلة الحركة التى يقوم بها · والافضل أن تطهى له طعامه بالزبد ·

لا تنسى أخيرا أن التغذية المبالغ فيها تضر أكثر مما تنفع فلا تتبعيها الا بعد استشارة طبيب ·

الأمراض المختبئة

لطبيب بنت النيل

لشد ما يدهش الطبيب أن يرى الناس يهتمون بالمرض الظاهر للعين ولا يلقون بالا ولا عناية بهذا النوع من الامراض المختبئة

فحب الشباب يقع على الوجه فنعالجه ونسلك كل الطرق للخلاص منه وحب الشباب الذى يلقى رحاله على الصدر والظهر - وما أكثره - لن يلقى من العناية والاهتمام الا مايلقاه عادة تافه الامور وصغائر الاشياء

ونحن فى كل ما نكتب لاننظر الى الوجه الا أنه قطعة من الجسم ولا ننشد فى معالجة الامور الا جمال الجلد كله كوحدة لاتتجزأ . ومن العبث أن نذهب لصالون التجميل لنصلح هذه البذور القليلة التى نبتت على الوجه ونترك الميكروبات تعمل ما بدا لها فى جزء مختف من الجسم .

ولست أنسى هذه القصة الغريبة التى وقعت لى بالذات فهى سيدة قد أودعتها الحياة كل مافيها من سحر وجمال ولن تجدها تصبر البتة على دمل صغير ظهر على الوجه الا هذه المرة فقد طاوعت نفسها وخيالها واعتصمت بالسكوت والهدوء فقد ظهر طفح غريب على الجسم فسرته مرة باضطراب الكبد ومرة من أكلة فاسدة ومرة من حادثة نفسية هزتها هزا عنيفا .. ولم تفكر البتة أن تحيط طبيبها علما بالحادث الجديد .. والايام تمر والهرش يزعجها بالليل ازعاجا حرمها النوم فلا الرجيم يسعفها ولا اصلاح الكبد أصلح من شأن هذا المرض حتى رأت أخيرا أن تسأل عن سر هذا الطفح الغريب .. فعلمت أنه جرب فى صورته الكاملة الناطقة وأنها مسألة طبية تافهة يكفى أن تعالجه بمرهم الكبريت مدة أسبوع فيختفى الطفح ويهدأ الهرش وتزول هذه الظاهرة بأسرع ما يتصوره الذهن والخيال .



هذه قصة قصيرة لمرض مختبىء لايجوز أن نسكت عنه ولا نصبر عليه .. وصحيح أنه لايصيب الوجه ولا الرأس ولكنه مرض واقع لابد أن نعرف له التشخيص والعلاج لتمر العاصفة بهدوء .

والامراض المختبئة كثيرة منها على سبيل المثال

١ - الصدفية

٢ - اكزيما الجسم

٣ - النخالة الوردية

٤ - الميكروبات الطفلية

٥ - التهاب مابين الاصابع - أصابع القدم - والابط والفخذ

٦ - الهرش ..

فيجب أن نعير بقية الجسم اهتماما بالغا فى كل مايظهر عليه من طوارىء وأحداث . والمرض فى أوله سهل المراس ضعيف المقاومة .. أما اذا قدر له أن يحتل أمكنة ذات مناعة وأن ينتشر ويزيد فقد يطول صبر المريض ويمتد العلاج وتكثر التكاليف ويشتد الالم والشكوى فما أحرانا أن نتعظ وأن نحذر شر المقادير .

قصة الثلاجة

للدكتور مصطفى الديوانى

وهل تظنين يا سيدتى أنى مللت تكرار هذه القصة المثيرة أو النكتة الرائعة وخاصة والصيف قد بدأ يشتد أواره وأخذ اسهال الصيف كعادته يناوش الاطفال ويضايقهم . لازلت يا سيدتى رغم تحذيرى لك مرارا وتكرارا ، تلفين طفلك المصاب باسهال الصيف لفا محكما وتثقلين عليه بالملابس حتى تزهق روحه بالفعل . يأتى الطفل الى الطبيب وقد انهكه الاسهال والقىء ، ونضب معين السوائل الحيوية من جسمه ، فتزيده الام عذابا بلفه بطيات من الملابس تتضاءل بجانبها أوراق الكرنب ، فيعرق بغزارة ويفقد عن طريق جلده من السوائل ما هو فى أشد الحاجة اليها . والسياسة المثلى التى يجب اتباعها أزاء من سلمنا مقاليد أموره وأمن لنا فى ثقة عمياء أن نخفف ملابسه بقدر الامكان حتى لنكتفى بالجلباب على اللحم وكافولة متواضعة لتتلقى الافرازات التى يطردها جسم الطفل فى غزارة وسخاء . ويجب أن تتخيرى ارطب غرفة بالمنزل وتزوديها بمروحة كهربائية اذا أمكن . بهذه الطريقة فقط يمكنك أن تساعدى طفلك على الشفاء ، وطبيبك على الاخذ بيده الى بر السلامة

أما اعتقادك الخاطىء بأن فى الاكثار من الملابس فائدة لطفلك المصاب بالاسهال الحاد ، فقد يكون فيه القضاء عليه . فلا تنصتى الى عجوز قابعة بجانبك تحاول أن تلقنك أنغام نشيد قديم قد يكون ترنيمة الموت بالنسبة لفلذة كبدك ، بل استفيدى من تجارب من سخرهم الله لتخفيف آلام الغير وانقاذهم .

هذه نصيحة أسديها فى بداية موسم الصيف فدقيها بمسامير غلاظ فى ذاكرتك

اتحاد بنت النيل يبدأ نشاطه



البجوم لياقة على خان فى ضيافة دار بنت النيل



البجوم تشرح لاعضاء اتحاد بنت النيل نشاط المرأة فى الباكستان

البيجم لياقت على خان

تفضلت البيجم لياقت على خان فزارت دار بنت النيل حيث كان فى استقبالها الدكتورة درية شفيق رئيسة اتحاد بنت النيل وكثير من صاحبات العصمة أعضاء الاتحاد ، وقد امضت البيجم فترة فى الدار باركت فيها النشاط النسائى الرائع الذى يقوم به اتحاد بنت النيل كما حدثت المدعوات عن كثير من النجاح الذى صادفته المرأة الباكستانية فى كرتها السياسية والاجتماعية

فى المؤتمر الصحفى لاتحاد بنت النيل

سنذهب اليوم الى فندق سميراميس لحضور المؤتمر الصحفى الذى يعقده اتحاد بنت النيل ... لقد اعتدنا ان نذهب الى هذا الفندق لنشاهد استعراض آخر الازياء ولكن ها هى ذى السيدة المصرية تترك الاناقة جانبا وتتجه بروحها وعقلها الى ما هو أسمى منها . انها تطالب بحقوقها المهضومة وبمساواتها بالرجال الذين لا تقل عنهم فى شىء ...

هيا اذن نتخذ مكانا قريبا من المنصة التى ستجلس اليها الدكتورة درية شفيق رئيسة الاتحاد والسيدة اسما فهمى نائبة الرئيسة والاستاذة زينب لبيب الامينة العامة .

... ها هو ذا مصور جريدة مصر الناطقة يأخذ مناظر المؤتمر ... وها هم مصورو وكالات الانباء والصحف الاجنبية يلتقطون الصورة تلو الصورة ...

هيا نستمع الى كلمة الرئيسة التى القتها باللغة الفرنسية انها تحدثنا عن تاريخ الحركة النسائية وعن قاسم امين أول من طالب بتحرير المراة وعن المغفور لها هدى هانم شعراوى التى كان لها الفضل الاول فى تحرير المرأة المصرية من أغلال العبودية ثم تعرض مطالب المصرية فى الوقت الحاضر وتفند مزاعم المتخرصين مؤكدة ان دخول المرأة البرلمان بمجلسيه ليس غاية بل وسيلة تساعدها على رفع مستوى الاسرة وذلك بالاهتمام بتعليم المراة والحد من الطلاق وتعدد الزوجات .

لقد انتهت الرئيسة من شرح وجهة نظر الاتحاد وها هو ذا أحد ممثلى وكالة من وكالات الانباء يستوضحها بعض ما خفى عليه فهو يرغب معرفة الطريق الذى سيرسمه الاتحاد لتحقيق اهدافه . ان الدكتورة درية شفيق تجيبه بأنه ليس افضل من طريق الاقناع أما عداه من الوسائل فهو غير خليق بالمراة وبمبادئها ومثلها العليا ...

لقد دام المؤتمر الصحفى الاجنبى حوالى الساعة

هيا بنا الان نختلف الى الموائد التى أعدت الى جانب قاعة المؤتمر لنرتشف عصير البرتقال المثلج . لقد اعتبره الاتحاد وسيلة اخرى من وسائل الاقناع !!

وها نحن اولاء نعود بعد ثلاثة ايام الى الفندق نفسه لحضور مؤتمر الصحافة العربية . تعالى نجلس خلف حضرة صاحب المعالى زكى العرابى باشا عضو مجلس الشيوخ ونقيب الصحفيين الاستاذ فكرى بك اباظة والنائب المحترم محمد توفيق خليل بك .

لقد جلست الى المنصة الرئيسة والامينة العامة والسيدة حرم حسين عنان باشا والسيدة أسما فهمى











الدكتورة درية شفيق رئيسة اتحاد بنت النيل تتلو بيانه في المؤتمر الصحفى الذى عقد فى فندق سميراميس

والسيدة نظلة الحكيم والسيدة امينة رشاد . أما السيدة حرم حسن فايق باشا فقد آثرت الجلوس بين المدعوين لتحاول اقناعهم على طريقتها وها هو ذا احد الصحفيين الخبثاء يسألها : «لو فرضنا واجبتن الى طلبكن فهل ترشحين نفسك للنيابة؟ وكم عدد اللواتي سوف يقبلن ترشيح انفسهن ؟ » لقد اجابت بكل تواضع انها شخصيا لا ترى ما يؤهلها لهذا العمل ولكنها تجد ان عددا كبيرا من سيداتنا يستطعن خوض المعارك الانتخابية والفوز ببعض الدوائر .

لقد انتهت الرئيسة من القاء بيانها وها هو ذا الاستاذ فكرى اباظة بك يتساءل لم يقل عدد المتعلمات عن عدد المتعلمين فتجيبه على تساؤله السيدة نظلة الحكيم باحصائية دقيقة خلصت منها الى أن نقصان عدد المتعلمات عن عدد المتعلمين سببه الرجل لا المراة وانه منذ اليوم الذى بدات فيه المراة تشارك الرجل فى وضع نظم التعليم وحالة الفتاة التعليمية فى تقدم مطرد . فما بالك اذا اشتركت المراة فى وضع التشريعات نفسها ؟

ثم يقوم حضرة صاحب العزة محمد توفيق خليل بك ويؤيد مطالب المراة بدون قيد ولا شرط ويعقب فكرى بك على هذا الكلام بقوله ان الحكومة المصرية مرتبطة بتعهدات دولية بشأن اعطاء المراة حقوقها السياسية وانه يرجو عندما تدخل المراة البرلمان ان تعمل على تخفيض اسعار الفساتين وادوات الزينة وما اليها

واخيرا قام صاحب المعالى زكى العرابى باشا وقال انه يؤمن بعدالة مطالب المراة السياسية وقد دافع عنها فى مجلس الشيوخ الذى ما زال معظم اعضائه يخالفون رايه بدعوى ان الدستور الفرنسي يجيز ولا يحتم مساواة المراة بالرجل فى الحقوق السياسية ...

لقد كسبت المراة المصرية معركة فندق سميراميس ولم يبق امامها الا معركة واحدة وهى لا شك قد كسبتها مقدما ...

جميلة في منزلي ..



تشكو معظم السيدات المصريات من ان القيام باعباء المنزل يفسد منظرهن وبنت النيل تقدم لهن بعض النصائح التى لو اتبعنها لاحتفظن بجمالهن بل وزاد ذلك من فتنتهن . .

تجد ربة المنزل وقتا كافيا يمكنها من ابداء صنوف التفنن فى اعداد الطعام لاسرتها وترتيب ميزانية المنزل وتهذيب حديقتها ـ اذا كان لديها حديقة صغيرة ـ اما ربة المنزل التى تجمع بين تلك الصفات وصفة العمل لاكتساب رزقها فانها لا تجد مثل شقيقتها السابق ذكرها من الوقت ما يمكنها من القيام بالاعباء المنزلية خير قيام اذ انها تعود من عملها ظهرا وقد انهكها الجهد لتجد امامها اعباء المنزل وهى مطالبة بالترفيه عن زوجها والعناية بزيها وزينتها ومنزلها وتهيئة الطعام اللازم لها ولاسرتها من زوج وولد . . .

فاذا كنت يا سيدتى من الطراز الاول فلا عجب اذا كان لديك متسع من الوقت يمكنك من ان تبدى امام زوجك واسرتك أكثر حيوية من سيدة من الطراز الثانى حتى ولو كانت اعباؤك المنزلية كثيرة ومتعددة اذ ان كثرة الاعباء الملقاة على عاتقك لا تبرر مطلقا رؤية زوجك لك وقد كست صفحة وجهك طبقة من الكريم اذ ان لديك وقتا كافيا يمكنك من وضعها على وجهك وتدليكه بعيدا عن انظاره .

اما شعرك فلا يدعوك



لان تذهبى الى الحلاق وتضيعى قرابة نصف يوم فى كيه وتجفيفه اذ يمكنك تصفيفه فى المنزل بتكاليف اقل عدا ان الوقت الذى قد يضيع هباء فى صالون الحلاقة يمكنك استغلاله فى اداء واجباتك المنزلية كتلميع الفضيات الخ . واذا خفت من رؤية شخص لك وانت على هذه الحال (اثناء تصفيف الشعر) فالبسى فى راسك «تيربون» يمكنك من مقابلة اى فرد .

وللمحافظة على يديك وجمالهما يمكنك ممارسة اشغالك المنزلية اذا لبست فيهما قفازا من الكاوتشوك الخاص . . كما انك اذا دهنت يديك بطبقة من الكريم قبل لبس القفاز ثم بدات فى اداء اعمالك المنزلية وجدت فى النهاية يديك بعد خلع القفاز وقد بدتا اجمل من حالتها الاولى كما انه يمكنك استغلال كل عمل تقومين به فى المنزل كتمرين تقومين به للمحافظة على رشاقتك فعند التنظيف او



ترتيب المائدة باعدى ما بين رجليك بمقدار اربع بوصات على ان يكون قدماك فى خط متواز وعند المسير ثبتى اطراف قدميك على الارض لتحتفظى بتوازنك واجعلى عضلات بطنك مشدودة .

واذا قمت بغسل شيء ما فاجعلى ظهرك مستقيما غير منحن ويحسن ان تضعى الاناء الذى تقومين بغسل الاشياء فيه فى مكان مرتفع نوعا مثل منضدة المطبخ اذ ان هذا يريحك أثناء هذه العملية



وعند كى الملابس احملى قامتك مشدودة ولكى تريحى ظهرك بعد عملية الكى ضعى لوح الكى على مقعد واستلقى بظهرك عليه لمدة خمس دقائق مع وضع قدميك على مقعد مقابل وهى الطريقة المتبعة فى صالونات التجميل .



وابتعدى دائما عن الشكوى لزوجك من كثرة اعبائك المنزلية وذلك عند عودته الى المنزل اذ انه هو نفسه قد يعود متعبا بعد نهار قضاه فى كد وجهد .

ديدى فى الثلاثين من عمره !؟

أصيب ديدى بنزلة شعبية اضطر من أجلها أن يلازم فراشه مدة ثلاثين يوما أو أكثر . ولكن الحمد لله ، انه شفى تماما وزال عنه الخطر ، فعندما خرج الطبيب من زيارته اليوم قال باسما : « ان مريضكم فى دور النقاهة . انها مسألة أيام فقط يقضيها فى فراشه للتغذية والراحة»

هذا عن ديدى . أما عن عائلة ديدى ، فهنا المشكلة الحقيقية .

ديدى يطلب أن تضاء « اللمبة » طوال الليل ، كى يستطيع أن ينام فيضىء له أبوه «اللمبة» الكبيرة بدلا من «اللمبة» الصغيرة الساهرة . وديدى لايريد أن يبقى وحده طول النهار فمكثت أمه بجانبه وتركت أعمال الطبخ والكى والرتق وحتى العناية البسيطة بأخوته الآخرين

وديدى يريد مهلبية بالارز فأسرعت خالته وجهزت له طبقا كبيرا لم يذق منه الا ملعقة واحدة واضطرت مرة أخرى أن تذهب ثمانية كيلو مترات لاحضار نوع خاص من الجبن لم يمسه .

ومهما بذل الاهل من جهد ، فان ديدى مازال طفلا صعبا ، عنيدا ، مدللا، وعندما زاره عمه « على» ولمح الى من حوله بأن الطفل قد أصبح خطرا أكيدا وتحول الى دكتاتور صغير ، لم يحفل بكلامه أحد ولم يصدقه الاب ولا الام ولا الخالة وقالوا جميعا ان عمه « على » مجرد من القلب والعاطفة وانهم لايسعهم أن يتأففوا من عزيزهم ديدى الذى مازال ضعيفا . أما ديدى فقد شفى تماما من النزلة الشعبية التى لن تترك فى صحته أى أثر ، وعمه «على» الذى يفهم تماما نفسية الصغير قد أدرك بسهولة الاثر النفسى لهذا المرض العارض ان هذه النزلة الشعبية قد دمغت حياته بدامغ يصعب الفرار منه . ان جسمه الهزيل قد شفى ولكن ارادته التى تركت دون رعاية أو تربية ستبقى ، الى ما شاء الله ، مريضة متهافتة ، وهنا الخطر الحقيقى ، لان ديدى لن يبقى طول عمره ديدى ، فعندما يبلغ السابعة عشرة أو الثامنة عشرة سيصبح مجدى ، مجدى ذى الارادة الخائرة ولن يطلب اذ ذاك اللمبة المضاءة أو المهلبية بالارز أو الجبن النادر ، لان خياله المتمرد سيطلب المستحيلات ، والالعاب التى سيطلبها من الحياة لن تكون سهلة الطلب والاتيان .

ولا أدرى لماذا أتكلم عن المستقبل ، فديدى أصبح فعلا مجدى وجاوز الثلاثين . لم تخطىء بصيرة عمه . فمن طلبات مجدى الجامحة ، عرف الجميع ان ارادته لم تعتدل بعد ولم تنضج ويقول العم عندما يرى الاب متحسرا على ابنه : « من المؤثر أن ينتحب الرجل على ابن له يتوفى ، ولكن من البؤس أن ينوح رجل على ابن له على قيد الحياة »

هذه هى قصة ديدى كما هى . انها تخيفك ياسيدتى لذلك لن أضيف عليها شيئا انك تحبين أطفالك بدرجة انك تحبينهم بطريقة خاطئة تماما مثلما فعل أهل ديدى

ان المرض الطويل ليس فيه الضعف للجسم وانما للارادة وللنضج النفسى ، واذا كان من الضرورى فى بعض الاحيان ان تبذلى – ياسيدتى – من ذات نفسك لتخففى من آلام الطفل . فلا تنسى دائما أن تطلبى منه أن يحاول التغلب على بعض نزواته وأن يتحمل بعض التضحيات الضئيلة التى تبقى فى نفسه روح الكفاح ويقظة الارادة ، كأن تطلبى منه برقة أن يبقى ربع ساعة دون أن يطلب شيئا ، أو أن يغمض عينيه ويستريح حتى تدق ساعة الحائط ، أو أن يخطرك بميعاد أخذ الدواء

انها طلبات صغيرة يستطيع القيام بها بسهولة ولكنها ضرورية رغم بساطتها

سمير وهبى

انه الحب ياولدى !!

القى الصغير بنفسه على صدر أمه .. وعلى وجهه كانت تتضارب ألوان الفرحة ، وفى عينيه كان الطهر يتألق ..

واحتاط بذراعيه عنقها العاجى وقد ارتسمت على شفتيه ابتسامة كلها الامل ، وكلها الحياة ..

وراحت الام تهدهد وحيدها فى حنان حتى حلقت فوق رأسه اطياف النعاس .. ومر أمامها موكب الذكريات فاضطربت وزادت ضربات قلبها فأخذت تسكب فى أذنى طفلها النائم حديثها المحموم لتنفس عن نفسها الحزينة بعض ما تحسه ..

« عندما تنمو يا ولدى المحبوب .. لاتصدق الحب !

.. لا تصدق من يقول لك أن الحب كلمة حالمة تحملها عين الى عين فيرتجف لها القلب وتخضع المشاعر !

« لا تصدق من يقول لك ... ان الحب همسة رقيقة تنقلها الشفة الى الشفة فى لغة غامضة تعجز عنها ألسنة البشر ..

« لا تصدق من يقول لك ... ان الحب ترنيمة ملائكية يرتلها قلب لقلب وتحلق بها الروح فى دنيا الخيال ..

« لا تصدق من يقول لك ... ان الحب ربيع الحياة المورق الذى تتفتح خلاله العين على أنضر الزهور واجمل المرئيات .

« من يقول لك هذا ياولدى فقد أراد أن يجنى عليك الجناية الكبرى .. فتعال الى أمك .. تعال الى ايها الطفل العزيز لتسمعنى وانا احدثك عن الحب ..

« الحب يا وحيدى خدعة براقة ، وأكذوبة تلذ لسماعها الاذن ، وتطرب لخطراتها الحواس فتغشى العين سحابة من الضلال تحجب عنها نور الحقائق !.

« الحب ... هو سلم الشيطان الى قلوب العذارى!

« الحب سلعة لا وجود لها ... ولكن الرجل يأخذ باسمها أعز ماتمتلك المرأة ..

« الحب شجرة مورقة .. ثمرتها الخطيئة ..

« الحب فرار رجل من وجه امرأة .. متى نالها ..

« الحب ياولدى هو من جاء بى وبك الى هنا لنحيا هذه الحياة المشردة التعسة

« الحب يا ولدى هو الذى جعل منى زوجة بلا زوج .. وجعل منك ابنا مجهولا بلا أب !!

وعاد الاسى مع سيل الذكريات يغمر الام الصغيرة ... فبكت ... وأحس الطفل الصغير حرارة الدمع فاستيقظ .. ورفع رأسه ينظر اليها وكأنه يقول لها مستفسرا :

– أمن الحب تبكين يا أماه؟!

سنية قراءة

تنظيم الأسرة المصرية

للدكتور محمد كمال عبد الرازق

لمن نحدد النسل

أما وقد شرحت الغرض من تحديد النسل أرى من الواجب تحديد الطبقات الملائمة له

أولا : أرى انه من غير الجائز ان يسمح بتحديد النسل للاغنياء والقادرين على الانفاق طالما كانت الزوجات بصحة جيدة ولاضرر عليهن من الحمل

ثانيا : لاانصح بتحديد النسل فى الريف لان الاطفال بعد الخامسة من عمرهم كلما كثر عددهم فى الحقول وعملت ايديهم فى الارض كلما اتت بأطيب الثمرات واوفر المحاصيل والاطفال فى الريف هم عماد الفلاح وسلاحه فى عمله وعزوته بين أهله وعشيرته وبلده . لذلك نراهم يعددون زواجهم فى الريف واحب الزوجات الى الفلاح الزوجة الولود ولايمكن أن يقال ان كثرة الاطفال تستلزم حتما كثرة المطالب والنفقات فيرهق الاب بل بالعكس هم الثروة العاملة والكنز الابوى المنتج .

ثالثا : لذلك أرى ان ينحصر تحديد النسل فى طبقات العمال والصناع وصغار الموظفين من سكان المدن حيث يجثو شبح الغلاء الباهظ فى جميع نواحى المعيشة من سكن لمأكل لملبس فيرهق مرتباتهم الضئيلة المحدودة وينغص حياتهم العائلية كل طفل جديد غير مرغوب فيه

رابعا : أرى أن ينظم امر النسل لهذه الطبقات بايجاد عيادات لتحديد النسل كما هو الحال فى انجلترا يقوم فيها المختصون ببحث حالة كل أسرة تتقدم اليها من ظروف اجتماعية واقتصادية وصحية ويكون قرارهم المرجع فى تحديد النسل بالطريقة التى تلائم كل حالة .

وبذلك نصل الى تحقيق الهدف المنشود من تنظيم الاسرة المصرية والاخذ بيد الام الفقيرة المرهقة وانتشالها من هوة الفقر والمرض السحيقة المتردية فيها والعمل على اسعادها ورفاهيتها وتقوية نسلها فتخرج للامة المصرية الكريمة جيلا قويا سليما

صورة

من الفتوى الصادرة من حضرة صاحب الفضيلة الاستاذ الاكبر الشيخ عبد المجيد سليم مفتى الديار المصرية

سأل سائل قال ماقول فضيلتكم فيما يأتى من رجل متزوج رزق بولد واحد ويخشى ان هو رزق اولادا كثيرين أن يقع فى حرج من عدم قدرته على تربية الاولاد والعناية بهم او ان تسوء صحته لضعف اعصابه عن تحمل واجباتهم ومتاعبهم او ان تسوء صحة زوجته لكثرة ماتحمل وتضع دون ان يمضى بين الحمل فترة تستريح فيها وتسترد قوتها فهل له أو لزوجته ان يتخذ بعض الوسائل التى يشير بها الاطباء ليتجنب كثرة النسل بحيث تطول الفترة بين الحمل والحمل فتستريح الام

أجاب

اطلعت على هذا السؤال ونفيد بأن الذى يؤخذ من نصوص فقهاء الحنفية انه يجوز ان يتخذ بعض الوسائل لمنع الحمل على الوجه المبين فى السؤال كانزال الماء خارج محل المراة او وضع المراة شيئا يسد فم رحمها ليمنع وصول ماء الرجل اليه . والاصل فى المذهب انه لايجوز للرجل ان ينزل خارج الفرج الا باذن زوجته كما لايجوز للمرأة ان تسد فم رحمها الا باذن الزوج ولكن المتأخرين اجازوا للرجل ان ينزل خارج محل المرأة بدون اذنها ان خاف من الولد السوء لفساد الزمان قال صاحب الفتح « فليعتبر مثله من الاعذار مسقطا لاذنها » انتهى والظاهر من عبارة « فليعتبر مثله من الاعذار مسقطا لاذنها » ان مثل خوف السوء من الولد لفساد الزمان ماكان مثل ذلك من الاعذار كان يكون الرجل فى سفر بعيد ويخاف على الولد وقياسا على ماقالوه قال بعض المتأخرين انه يجوز للمرأة ان تسد فم رحمها بدون اذن الزوج اذا كان لها عذر فى ذلك وجملة القول فى هذا انه يجوز لكل من الزوجين برضا الاخر ان يتخذ من المسائل مايمنع وصول الماء الى الرحم منعا للتوالد ويجوز على رأى متأخرى فقهاء الحنفية لكل من الزوجين ان يتخذ من الوسائل مايمنع وصول الماء الى الرحم بدون رضا الاخر اذا كان له عذر من الاعذار التى قدمناها او مثلها بقى الكلام فى انه هل يجوز منع الحمل فى اسقاط الماء من الرحم بعد استقراره فيه وقبل نفخ الروح فى الحمل اختلف فقهاء الحنفية فى ذلك وظاهر كلامهم ترجيح القول بعدم جوازه الا بعذر كأن ينقطع لبن المرأة بعد ظهور الحمل وله ولد وليس لابيه ما يستأجر به الظئر ويخاف هلاك الولد . اما بعد نفخ الروح فى الحمل فلا يباح اسقاطه، وبما ذكرنا علم الجواب عن السؤال حيث كان الحال كما ذكر به هذا ماظهر لنا والله سبحانه وتعالى أعلم

عوّدى طفلك الشجاعة

يشكو كثير من المربين واولياء الامور عندنا مما يعانيه بعض شباننا وفتياتنا من الخجل ، وما يعتريهم من من الخوف والاحجام عندما يواجهون أبسط المشاكل ، ويجابهون شيئا من معضلات الحياة ، ونراهم دائما هيابين وجلين اذا ما اقتحموا ميدان الحياة العملية ، وهذا شيء ناشيء من سوء فهم التربية فى الصغر ، واتباع طرق عقيمة مع مجافاة الطرق الصحيحة والاسس القويمة فى تنشئة الاطفال .

فقددرج كثير من السيدات والامهات ، ويؤسفنا أن نقول أن من بينهن بعض المثقفات — درجن على اتباع أسلوب غريب فى تربية أطفالهن ، فاذا أرادت الام أن تخوف طفلها أو تمنعه من اتيان عمل يريده ، أو تحذره من قربان شيء ضار ، نراها بدلا من أن تبين له بطريقة تناسب فهمه وتلائم مداركه ، أن لايقدم على هذا العمل ، تلجأ الى تخويفه بأسماء خيالية وشخصيات معدومة يرتاع لها قلب الطفل المسكين بمجرد سماعها ، فهو ان لم يكف عن البكاء ستحضر له « ابو رجل مسلوخة » واذا لم يذهب الى النوم فورا ستأتى له « بالبعبع » واذا أمسك علبة الثقاب سيأكله « أبو بدلة » الى آخر هذه القائمة من الاسماء الغريبة التى لا نعرف لها نحن الكبار أصلا ولا نفهم لها معنى . لا لا يا سيدتى ابحثى أولا عن السبب الذى من أجله يبكى الطفل وعالجيه بلباقة وحكمة ، وحذار أن تجبريه على النوم فى غير موعده لمجرد التخلص من مضايقاته وشقاوته ، وبينى له الضرر الذى سينجم لو عبث بالكبريت ، والا فانه سيكف عن البكاء حقا ولكن وهو مجبر مكتوم ، وسيذهب الى سريره وثقى انه لن يأتيه النوم طول ليله بل سيظل يفكر فى شبح هذه الشخصية التى يخوفونه بها ، فتتكون عنده عقدة نفسية تلازمه حتى يكبر وهذا هو السبب فى أنه ينشأ جبانا يخاف أوهى الاشياء ، ويشب والقلق والاضطراب دائما يساورانه فى كل ما يقدم عليه من أعمال ، بل اننا نراه وهو كبير يخشى السير فى الظلام أو يهاب الخروج منفردا ، ومن هنا نرى معظم شبابنا تسودهم دائما روح القلق والتردد ، ويعوزهم الاقدام وتنقصهم الشجاعة الادبية فى أغلب الاحيان .

أنا لا أقول بأن هذا التخويف فى الصغار هو السبب الوحيد فيما آلوا اليه وهم كبار ، ولكنه من أهم الاسباب بجانب أسباب أخرى مثل تأثير البيئة أو المدرسة الى غير ذلك مما ليس له مجال الآن .

قرأت مرة أن سيدة فرنسية أرادت أن تزيل من نفس طفلها الخوف من الظلام ، وكان شديد الخوف منه دائما ، فأحضرت تفاحة وأخبرته أنها تفاحته وحده ، ولن يتسنى له أخذها الا اذا أحضرها بنفسه من على المائدة وكانت قد وضعتها على مائدة فى حجرة مظلمة تماما فدخل الطفل بكل جرأة فى هذا الظلام طمعا فى نيل التفاحة ثم خرج وهو مطمئن وبيده تفاحته واحس بأن الظلام شيء عادى وصار لا يخافه بعد ذلك مطلقا .

هناك غير ذلك كثير من الطرق النافعة فى تربية الطفل التى تخلق منه بطلا بدلا من القاء الرعب فى قلبه بهذه المخوفات الممجوجة .

وعليك يا سيدتى أن تعوديه الشجاعة والاقدام فى صغره ، وان تبتعدى عن أساليب الجهل التى يستعملها الكثيرون ، وان تحاولى التمشى مع طباع الطفل وغرائزه فى هذه المرحلة من حياته ، وامامك كثير من قصص الوطنية والبطولة التى تستوحينها من التاريخ ، قصيها عليه باسلوب سهل بسيط وستجدينه يندفع محاولا التشبه بمن ذكرت من الابطال لانه بطبعه ميال الى التقليد والمحاكاة فاستغلى فيه هاتين الغريزتين استغلالا حسنا وقوى فيه النزعة العسكرية التى يحاول تمثيلها وهو يركب عصاه الصغيرة وكأنه فارس مغوار يمتطى صهوة جواده ، عوديه دائما أن يكون شجاعا لا يهيب الاخطار ، وازيلى ما يعلق بذهنه من مخاوف ، واخلقى فيه روح الحماس والتضحية يشب رجلا كاملا ، وينشأ عضوا نافعا يخدم مجتمعه ووطنه .

سيد حسن درويش
مدرس



شعرك فى الصيف









لقد ابتكر هذا الحلاق الباريسى واسمه «الدو» هذه التسريحة الجميلة. قال لمراسلتنا انه يعتقد أنها أنسب مايمكن ابتكاره لفصل الصيف . اذ تقتضى هذه التسريحة تقصير الشعر قليلا .

وهانحن أولاء نعرض عليك الادوار التى مر بها شعر هذه السيدة الى أن وصلت الى هذه التسريحة البسيطة الجميلة .

انظرى ياسيدتى الى هذه المجموعة من الصور وحاولى أن تقلدى هذه التسريحة الجميلة . ولكن اياك أن تمسى شعرك بالموسى أو بالمقص فذلك من شأن حلاقك فقط















باترونات



بنت النيل



عيد الامهات

نعم هناك في الولايات المتحدة عيد مخصص للامهات يحتفل به في الاحد الثاني من شهر مايو من كل عام .

ويقال أن هذه العادة الحميدة قد أخذها الامريكيون عن الاغريق عندما كانوا يحتفلون بعيد « سيببل » أم الآلهة فيقدمون لها القرابين وينحرون الذبائح ويرقصون ويطربون .

ولكن ما لنا ولهذه العصور القديمة ؟ ولنعد قليلا الى أوائل هذا القرن الى الثالث عشر من شهر مايو سنة ١٩٠٧ وهو اليوم الذى أقيمت فيه أول حفلة تكريم للامهات .

وأول امرأة فكرت في هذا العيد هى الآنسة آنا جارفس من مدينة فيلادلفيا . وقد قالت في خطبة لها : « اننا لن نغالى لو طالبنا الاولاد والبنات بأن يخصصوا يوما في السنة يكرمون فيه امهاتهم »

وسرعان ما لبى الجميع نداء هذه الآنسة وأقيمت بالفعل صلاة حضرها عدد كبير من الناس كانوا يضعون في عروات سترتهم زهرة القرنفل البيضاء .

وما لبث أن انتشرت هذه العادة في جميع انحاء المعمورة تقريبا . فبعد اربع سنوات من أول احتفال رسمي كانت جميع الولايات الامريكية بدون استثناء تحتفي بهذا العيد في الاحد الثاني من شهر مايو . وقد انتقل هذا العيد بعد ذلك من الولايات المتحدة الامريكية الى كندا فالمكسيك فامريكا الجنوبية فافريقيا فالصين فاليابان .

ومنذ سنة ١٩١٣ كان كان الامريكيون جميعا من الرئيس الى اصغر صغير يضعون في عروة سترتهم زهرة القرنفل البيضاء في ذلك العيد السعيد . وما أن هل عام ١٩١٤ حتى أمر الكونرجس الامريكي برفع الاعلام على المباني الحكومية في هذا اليوم المشهود .

ومنذ ذلك الحين وعيد الامهات يحتفل به في كل عام بين مظاهر الحبور والتكريم اللائقة بصاحبته . غير انه قد ادخل اصلاح جديد على هذا العيد فيضع الولد الذى فقد أمه زهرة القرنفل البيضاء بينما يضع الابن الذى ما زالت أمه على قيد الحياة قرنفلة حمراء .

ولا ينسى الابناء في هذا العيد أن يقدموا لامهاتهم هدايا يعبرون بها عن اخلاصهم وحبهم للواتي كن سببا في وجودهم في هذه الحياة .

ونحن في مصر نريد ان يكون لنا عيد نكرم فيه امهاتنا . ان احسن مكافأة يسديها الابن لامه هي عرفانه لجميلها ، وهو تقديره للتضحيات التي بذلتها في سبيل تربيته . لنحاول اذن نحن ايضا أن ندعو لهذا العيد اسوة بغيرنا من الدول المتمدينة .

ننشر هنا مثلا بديعا لرعاية الام في الدنيا الجديدة التى يتهمها الناس بالخروج على كل مألوف واحتقار كل تقليد ، حتى انهم ليزعمون أن أمريكا قد هان أمر البيت فيها ، فلا رعاية من ولد لوالده ولا تحية من ابن لامه . والذى يطالع هذا الفصل القصير يرى كيف أن للامومة مكانتها السامية وقدرها الرفيع ، الامر الذى يكذب دعوى القائلين بأن الولايات المتحدة شعب انهارت فيه الاسرة وقضى عليها .





الى اليسار :

↑ ثوب للصباح من القماش الرمادى الفاتح ونصفه الاعلى كسر بالعرض

الى اليمين :

ثوب جميل لأيام الصيف من الشانتونج الوردى ذى النقط البيضاء • وجونيلة ذات كسر تبدأ من تحت الوسط بقليل

← وهذا الثوب هو نفس ماشرحناه (فى أعلى الى اليسار) ويبدو هنا أكثر وضوحا وجمالا







فى أعلى الى اليمين : من أحدث موضات أمريكا ويناسب هذا الثوب أجواءها المختلفة

فى أعلى الى اليسار : فستان تواليت لحفلات الصيف

الى اليسار : فستان من القطن يصلح للريف والشواطىء وهو مقلم باللونين الازرق والابيض







فى أعلى الى اليمين : فستان وتايور من أحدث الموضات التى بعثت بها الينا مندوبتنا فى باريس

فى أعلى الى اليسار : فستان تواليت لحفلات بعد الظهر ويلاحظ أن البليسيه بطول الفستان والكلفة من الدانتيل

الى اليمين : فستان مشجر من الحرير لحفلات الشاى .

أقبل الصيف ووجب على «بنت النيل» أن تقدم لقارئاتها أحدث ماوصل اليها من مايوهات من شتى البلاد الاوروبية والامريكية .

وننشر هنا أربع موديلات بديعة ، بعضها مناسب لظروفنا وتقاليدنا ، وبعضها كما يبدو يقتضى شيئا من الرعاية عند استعماله ، لان يكون الاستحمام به فى مكان خاص بالسيدات كما هو الحادث فى مصيف رأس البر فعلا

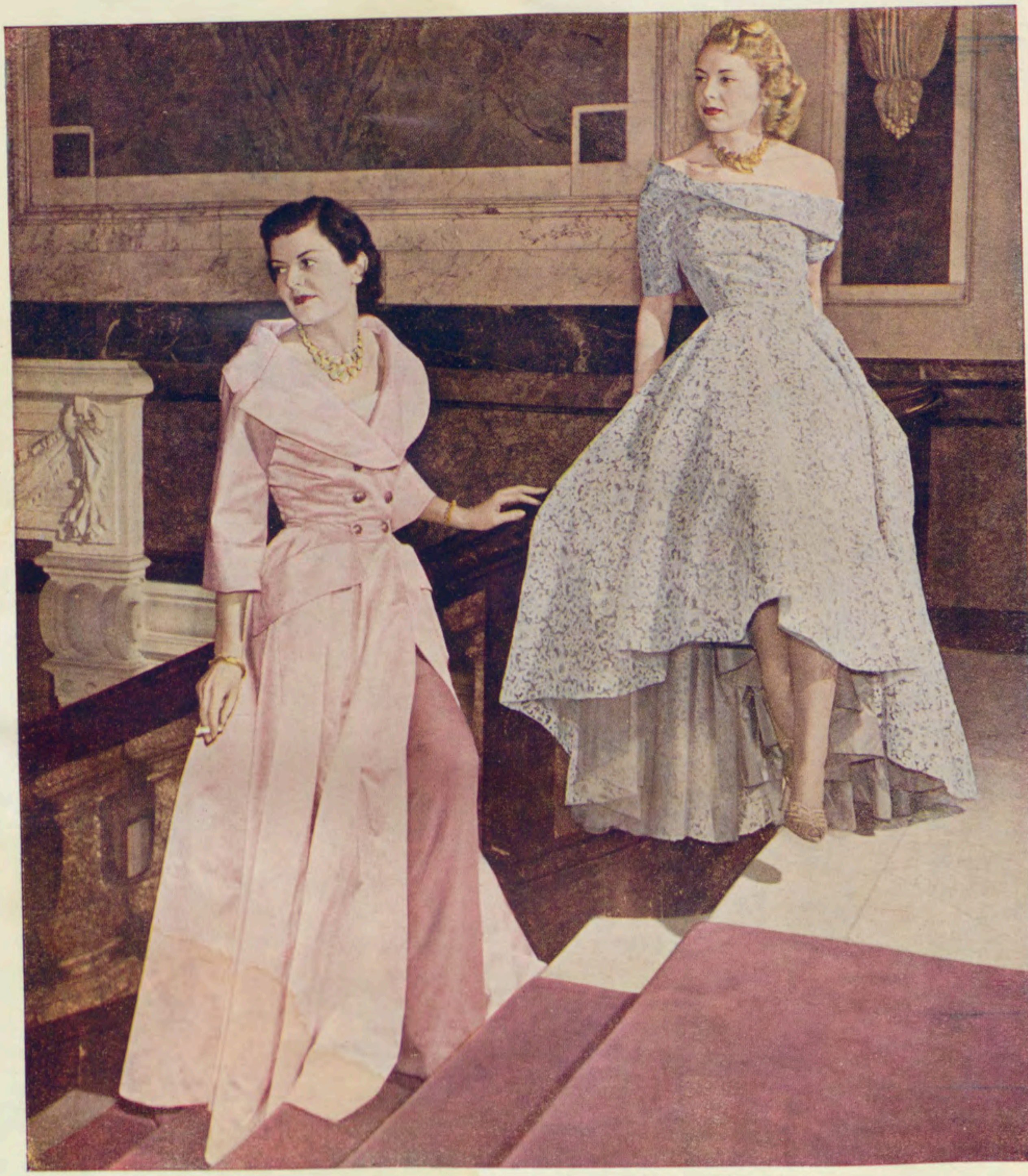






وأنت ترين معنـــا أن الموديلات الثلاثة الاولى مناسـبة لمصايفنا ولا تضايق صديقنا الاستاذ أبو العيون أما المايوه الاخير المنشور صورته (الى أعلى) فهو غريب فى حجمه حتى ان مخترع موضته رأى أن معظم الجسم ظاهر فغطاه بهذه القبعة الخوصـية أو (المظلة) كما يحلو لنا أن نسميها





فستان سواريه للصيف

يلاحظ أن الفستان الايمن مرتفع من الامام ويكشف عن الكتف الايسر ويتميز الفستان الثانى بأنه يغطى الجسم حتى أخمص القدمين ويحتاج الى عقد وسوارين من نفس النوع



فستان تواليت
غاية فى الاناقة والبساطة
ويصلح لحفلات الشاى أو
زيارات بعد الظهر

هدايا للطرفين



ونحن نعنى بالطرفين الرجال والنساء ، فكثيرا ما تحيرنا الهدايا حين نفكر فى اختيارها لاصدقائنا وصديقاتنا فى المناسبات المختلفة

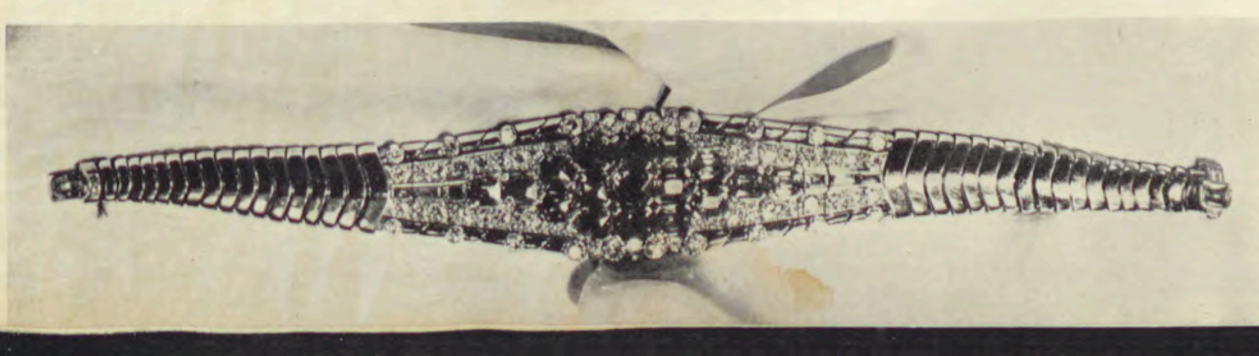
وننشر هنا عدة صور لهدايا تصلح للسيدات والرجال فمثلا الى اليمين عقد من الماس (كوليه) يصلح هدية لعروس ، ولسنا نقصد أن تكون هدايانا دائما من هذا النوع الغالى ، فأن كل سيدة تستطيع أن تقلد مثل هذا العقد فتشتريه مقلدا بأرخص الاثمان ، فقليل جدا من الناس من يفرق بين الاصيل والدخيل ...

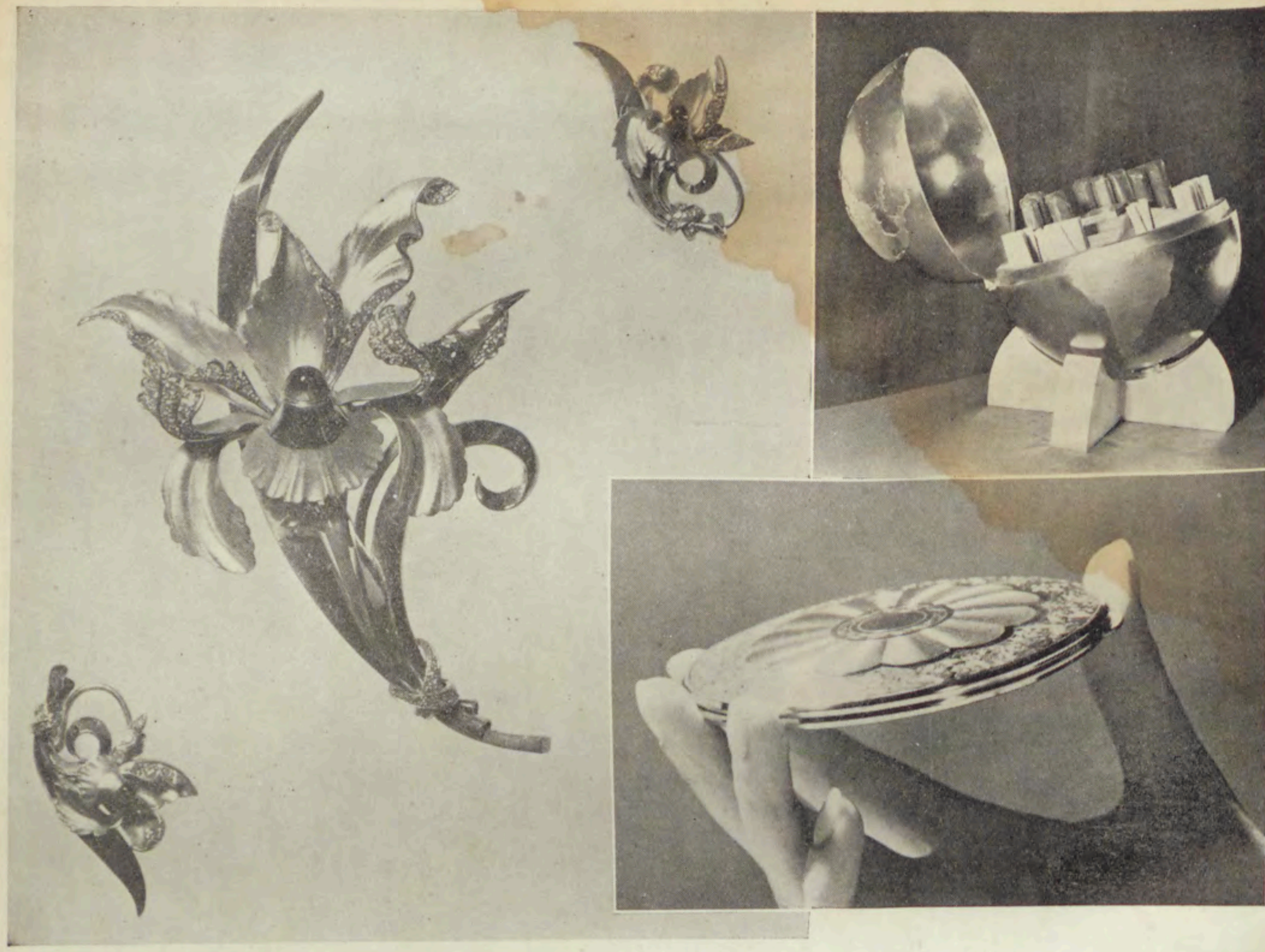
والى أسفل نجد مثلا هذا (البروش) البديع الفخم الذى يسيل له لعاب كثير من السيدات ولكنه يمكن لنا أن نقلده أيضا .



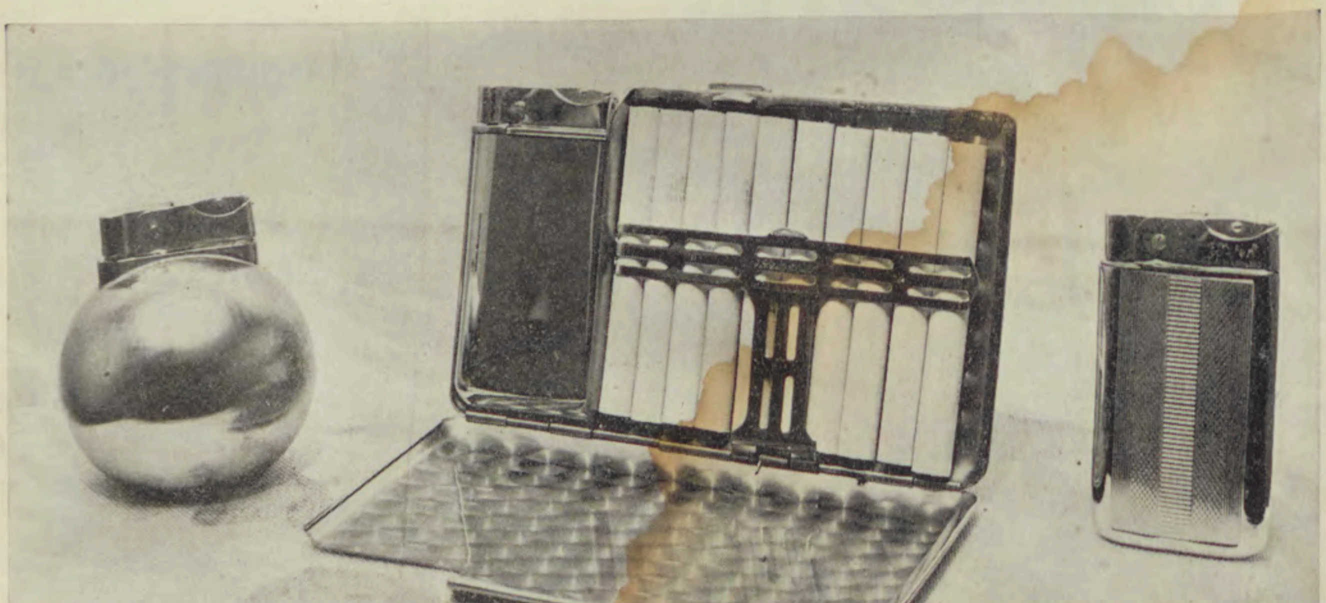
ولا نطيل فى الحديث عن الصورة المنشورة هنا على الصفحتين فأنها أظهر من أن نعلق عليها وخاصة الاشياء التى تخص السيدات فأن كل قارئة تستطيع أن تعرف هداياها بالحس والسليقة كما هو مشهور عن السيدات !! وما أكثر هدايا السيدات ...

من صنع موبوسون





أما الرجال فالمعروف أن اختيار الهدايا لهم مشكلة المشاكل، ونحن نقدم هنا أمثلة على تلك الهدايا فتجدين الى أعلى علبة سجاير على شكل الكرة الارضية من الفضة أو المعدن مختلفة الاحجام كما تجدين الى أسفل علبة سجاير أخرى بولاعتها والى جانبها ولاعة للمكتب وأخرى للجيب .



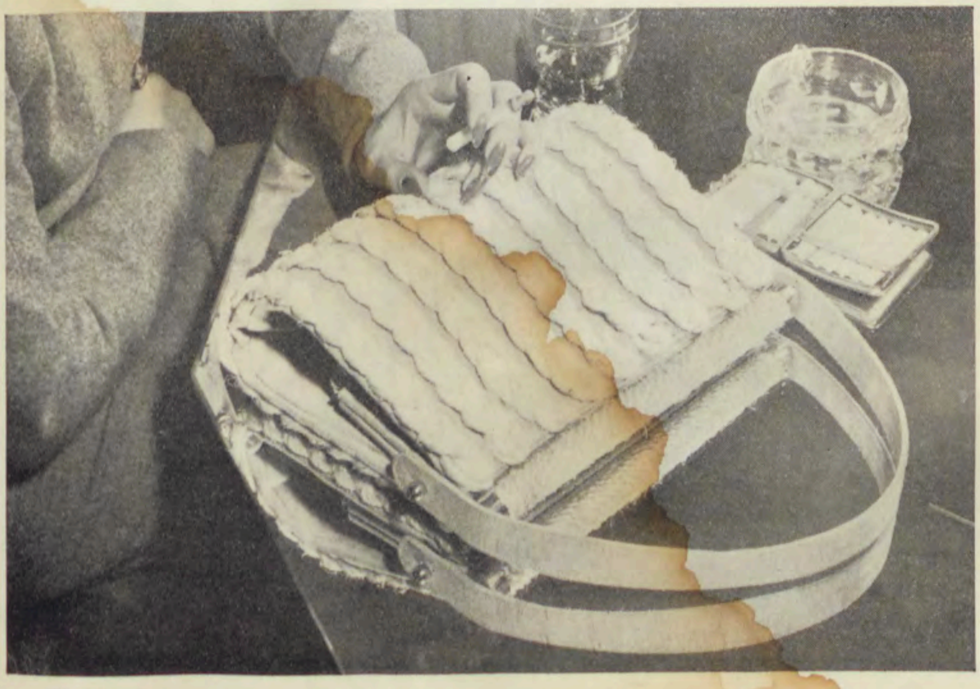
اصنعي حقيبة يد

على هذه الصفحة ننشر عدة صور لايعنينا فيها الا هـذه الحقائب العجيبة والطريفة والرخيصة أيضا والتى تناسبنا سـواء كنا فى المدينة أو فى الريف أو على الساحل



←

حقيبة لليـد على شـكل (المشنة) الريفية المعروفة ، وتصلح للمصـايف مصنوعة من الخوص ، ويمكن أن توضع فيها ملابس البـلاج وحاجات السيدة الخاصة الاخرى .



→

حقيبـة من القماش المشغول وتصلح للمـدن والريف وهى غـاية فى البساطة



←

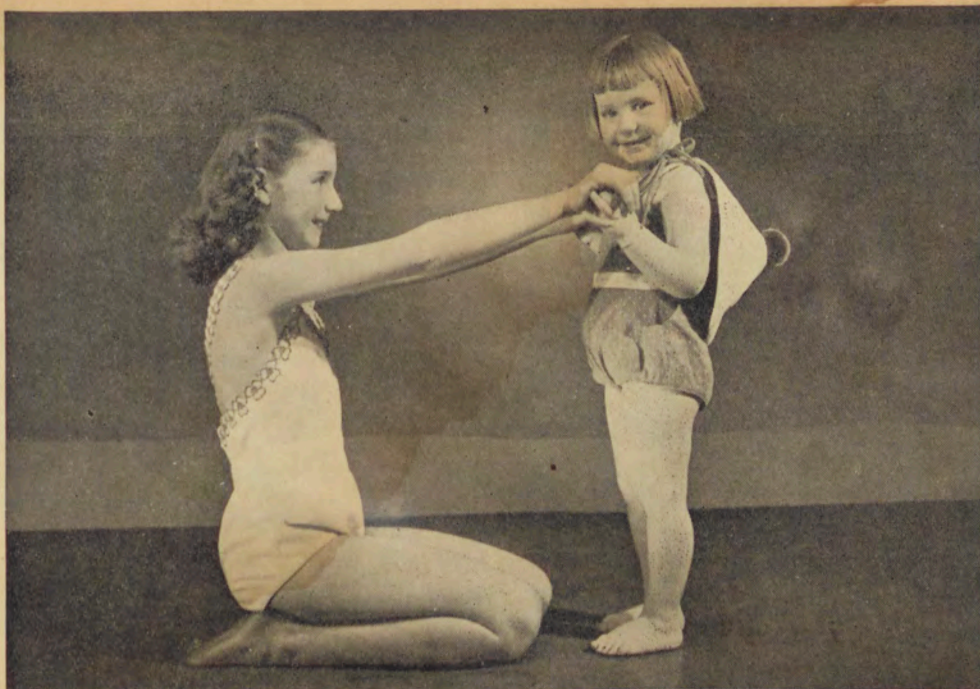
حقيبة لبعد الظهر من الخوص المشغول وجوانبهــا من القماش الملون وتصلح للمدن وحفلات الشاي وما اليها ٠

الى أسفل الصورة اليمنى من القماش القطن تحمل بعد الظهر ↓

أما الصورة الاخرى فلحقيبة من الحرير وتصلح لحفلات المساء فى الجبال أو على الساحل







مايوه للصغيرات لونه
أبيض ومشغول بالورد
الاحمـــر

فستان للصغيرات سن عشر سنوات مكون من جيب
وجاكيت قصيرة (بليرو)

ثوب من قطعتـين لسن ثلاث ســنوات للساحل من
القطن لونه أخضر ومناسب





غذاؤك فى الصيف

لكل فصل من فصول السنة نظام خاص فى التغذية فمثلا هناك أغذية يستحب تناولها وهى فى نفس الوقت لا تتناسب مع فصل الشتاء وتعمل الطبيعة بقسط وافر فى هذه الظاهرة فأغلب فواكه الصيف مثلا أغذية مرطبة بينما فواكه الشتاء أغذية شحمية تولد حرارة للجسم .. وفيما يلى عدة ارشادات أرجو أن تلاحظيها خلال فصل الصيف عن غذائك حتى تشعرى بانخفاض حرارة الجو المحيط بك وترطيب جسمك وعدم قلقك من جراء ارتفاع حرارة الصيف :

اولا — يحسن أن تقللى وجباتك الغذائية الى ثلاثة ارباع كميتها المعتادة نظرا لما يطرأ على الجسم من تراخى عضلاته وقلة حركته واستسلامه للنوم بعض ساعات النهار هذا فضلا عن ارتفاع حرارة الجو صيفا مما لا يحتاج معه الانسان لغذاء يرفع حرارة الجسم الى درجته الثابتة (٣٧ مئوية)

ثانيا — لا تضعى الثلج داخل مياه الشرب أو السوائل لتبريدها فان الثلج عرضة للتلوث بمكروبات الامراض اذا كان الماء الذى يصنع منه غير نظيف وقد يتلوث الثلج من القوالب التى يوضع فيها أو من العمال اذا كان بعضهم حاملا للمرض وافضل طريقة لتبريد السوائل هى وضع الثلج خارج الاوانى التى تحتويها وقد تظنين أن الميكروبات المرضية لا تستطيع الحياة فى الثلج نظرا لانخفاض درجة حرارته ولكن الواقع أن اغلب الميكروبات تستطيع الحياة فى درجة ١٠ تحت الصفر

ثالثا — تأكدى من نظافة المثلجات المصنوعة من اللبن كالكريمة والجيلاتى واعلمى أن اللبن أحسن بيئة لتكاثر ميكروبات الامراض المعدية أثناء عملية حلبه أو فى الاوانى أو من الاشخاص الذين يتداولونه وخاصة خلال فصل الصيف حيث يتكاثر الذباب الذى ينقل الى اللبن عدوى التيفود والسل والباراتيفود والكوليرا وغيرها .

رابعا — لا تكثرى من شرب السوائل الشديدة البرودة خوفا من اصابتك بعسر الهضم ولا تشربيها عقب قيامك بمجهود حتى لا تصابى بالاغماء كما أن تناولها قبل وجبات الطعام (أى وانت جائعة) قد يسبب صدمة لاعصاب المعدة اذا كانت خاوية والافضل تناولها عقب الطعام

خامسا — اكثرى من تناول فاكهتى البطيخ والشمام لاحتوائها على قدر كبير من الماء المذاب به احماض عضوية نباتية تجعله مرطبا منعشا صيفا علاوة على قيمته الغذائية ولا يستحسن تناولها عقب الطعام مباشرة لان كثرة ما بها من الماء يعرقل عملية الهضم ولذا يفضل تناولها بين وجبات الطعام

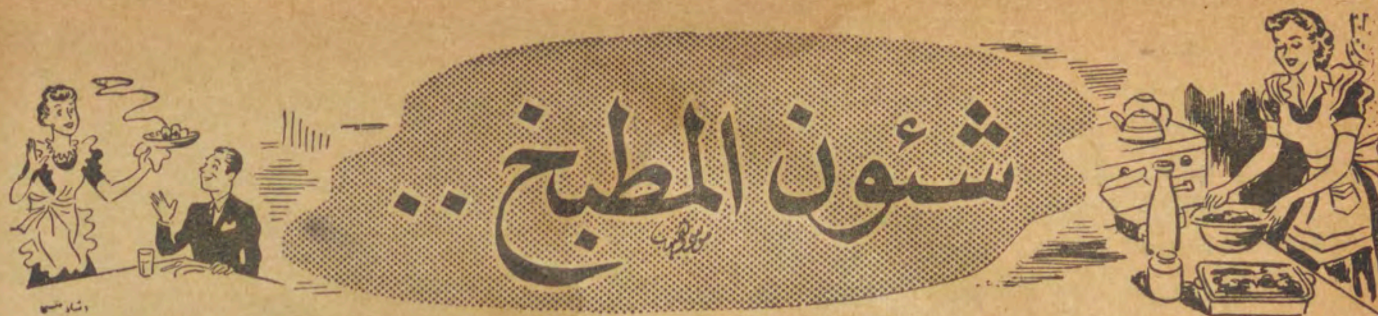
سادسا — اكثرى بقدر الامكان من الخضروات الطازجة والفواكه أيضا لاحتوائها على كمية وافرة من الفيتامينات والماء الذى يخرج من الجسم على شكل عرق فيساعد على التخلص من أكبر كمية من الاملاح الضارة التى تفرز مع العرق

سابعا : الغازوزة هى شراب الصيف المحبب فتناوليها كلما اشتد بك العطش فهى مرطبة ومنشطة للجهاز الهضمى لاحتوائها على قدر كبير من الاحماض العضوية التى تساعد على هضم الاغذية البروتينية كما انها تفتت بفورانها فضلات الطعام بالمعدة والامعاء فتحدث لينا فى حالة الاصابة بالامساك ولكن احذرى النوع الرخيص من الغازوزة التى يستبدل فيها عصير الفواكه بالارواح الصناعية المضرة بالصحة

ثامنا : وأخيرا أقللى ما أمكنك من تناول الاغذية الدهنية وأنواع الجاتوه والفطائر وكذا الاسماك لسرعة فسادها صيفا وكذا أنواع اللحوم وقاطعى التوابل والافاوية الحارة مقاطعة تامة اذ علاوة على ضررها البليغ على الصحة فهى تضايقك كثيرا فى الصيف

طاهر حسن درة

الاستاذ طاهر حسن دره على استعداد للاجابة على جميع الاسئلة الخاصة بالتغذية والقيم الغذائية لمختلف المنتجات وذلك فى باب البريد فى المجلة



شئون المطبخ ..

للسيدة حكمت صبحى



الجيلاتى والمشروبات المثلجة

جيلاتى الكريمة بالكرملة

المقـــادير :

فنجـان ونصف سـكر سنترفيش
ثلاث بيضات
رطل كريمة لبانى
ملعقتان كبيرتان ماء
فنجانان كبيران لبنا
ملعقة شاى فانليا

الطريقـــة :

١ ـ ضعى نصف مقدار السكر فى طاسة تحمير وأضيفى اليه مقدار الماء وارفعيه على النار حتى يذوب السكر ويصير لون الشراب ذهبيا مثل الكرمله

٢ ـ اغلى اللبن وأضيفيه وهو ساخن الى الشراب السابق مع التقليب المستمر الجيد حتى تذوب الكرملة تماما

٣ ـ اضربى صـفار البيض قليـلا ثم أضيفى اليه باقى مقدار السكر ويضاف الجميع لمزيج اللبن السابق

٤ ـ ارفعى المزيج السابق فوق حمام مائى مع التقليب المستمر حتى يغلظ القوام ويغطى ظهر المعلقة ثم يرفع من على الحمام المائى ويترك ليبرد ثم أضيفى الفانليا

٥ ـ اضربى زلال البيض جيدا حتى يجمد ثم أضيفيـه بخفة لمزيج الكسترده السابق

٦ ـ اضربى الكريمة ضربا خفيفـا حتى يغلظ قوامهـا وتصير كالعسل واحذرى تجمدها ثم أضيفيها بخفة للخليط السابق

٧ ـ ضعى الجميع فى آلة التثليج المحاط بالثلج المجروش والملح واتركيها حتى تتجمد ولاحظى تقليبهـا مرة أو اثنين أثناء مرحلة التجمد

٨ ـ قدميها فى الاطباق البلورية الخاصة

الشـــاى المثلج

من المشروبات المنعشة فى فصل الصيف ويمكنك الحصول على شاى مثلج لذيذ الطعم والنكهة باتباعك الخطوات الآتية:

المقـــادير :

ملعقة صغيرة شاى لكل فنجان شاى ماء :

الطريقـــة :

١ ـ اغسلى ابريق الشاى بماء ساخن جدا واتركى هذا الماء داخله لاكبر مدة ممكنة ثم تصفى منه

٢ ـ ضعى أوراق الشاى فى الابريق بالنسب المذكورة ثم صبى فوقه الماء المغلى واحملى غطاء الابريق واتركيه لمدة ٧ دقائق حتى يخـرط تماما وتحصلى على نهكـة مضبوطة للشاى .

٣ ـ صفى الشاى واتركيه ليبرد وعند التقديم يقدم مع كميات كبيرة من قطع الثلج المكسرة النظيفة وكذلك السكر وشرائح الليمون

أو يمكنك صب الشاى فى الاكواب المستطيلة فوق قطع الثلج واتركيه فى الثلاجة ليبرد تماما ثم قدميه مع السكر وشرائح الليمون

مشروب عصير الفراولة المثلج

المقـــادير :

أقة وربع فراولة
سكر بودرة للتحلية
كوب ماء
ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقـــة :

١ ـ نظفى الفراولة ثم اغسليها جيدا

٢ ـ تهرس الفراولة بالشوكة ثم أضيفى اليها من السكر البودرة مايكفى لتحليتها وأخيرا أضيفى الماء .

٣ ـ اتركيها مدة ٣ساعات ثم صفيها من شاشه وأضيفى اليها عصير الليمون واتركيها فى الثلاجة أو حولها الثلج حتى تثلج تماما

٤ ـ قدميها مثلجة فى أكواب مستطيلة

جيـــلاتى الشكولاته

المقـــادير :

فنجانان كبيران لبنا
فنجان كبير سكر سنترفيش
ملعقة ونصف صغيرة فانيليا
أوقيـــة ونصف شـكولاته بودره
ملعقة كبيرة دقيق
صفار بيضتين
رطل كريمه لبانى
ثلثى فنجان كبير ماء ساخن

الطريقـــة :

١ ـ اخلطى الدقيق والسكر معا فى سلطانية كبيرة ثم

اضربي صفار البيض ضربا خفيفا وأضيفيه لخليط الدقيق والسكر ويقلب ليمتزج الجميع جيدا .

٢ ـ أضيفي اللبن تدريجيا للخليط السابق مع التقليب المستمر السريع ثم ضعي المزيج في حلة فوق حمام مائى أو نار هادئة جدا ويطهى لمدة ١٠ دقائق مع ملاحظة التقليب السريع المستمر حتى يغلظ قوامه ويغطى ظهر المعلقة ثم صفيه من شاشه وهو ساخن للحصول على مزيج ناعم جدا خال من أى كلاكيع .

٣ ـ حلى الشكولاته فوق حمام مائى ثم أضيفى لها تدريجيا مقدار الماء الساخن مع التقليب المستمر حتى تتحلل تماما وتصير ملساء ناعمة ثم ترفع من على النار وتترك حتى تبرد تماما

٤ ـ أضيفى الشكولاته المحللة الباردة على مزيج اللبن والبيض المطهو السابق وقلبى الجميع حتى يمتزج جيدا

٥ ـ صبى المزيج السابق فى آلة التثليج المحاطة بالثلج المجروش والملح ولاحظى تقليب المزيج مرة أو مرتين على الاكثر فى منتصف مرحلة التثليج وتترك الجيلاتى حتى تجمد تماما

٦ ـ تقدم فى كاسات بللورية ويزخرف سطح كل قطعة من الكريز المسكر ويرش قليل من الفستق المفروم كما هو مبين بالرسم



طعامك فى يونيه

الاربعاء أول يونية
قرع مكمور ، أرزمفلفل ، سلطة خضر ، الماسية ليمون

الخميس ٢ يونية
باميا بالخضرة، أرزبشعرية سلطه طماطم ، فاكهة

الجمعة ٣ يونية
رستو مفروم بالبيض مسقعة باذنجان ، ارز مفلفل ، سلطة خس ، بلح الشام

السبت ٤ يونية
فاصوليا مكموره ، ارز مفلفل ، مخلل ، خشاف مشمش

الاحد ٥ يونية
كفته مشوية ، تورلى ، مكرونه اسباجتى ،سلطة طحينه ، فاكهة

الاثنين ٦ يونية
بصارة ، مخلل ، فاكهة

الثلاثاء ٧ يونية
دجاج محمر ، كشك ، دمعه ، ارزمفلفل ، سلطة طماطم ، فاكهة

الاربعاء ٨ يونية
صينية بطاطس في الفرن سلطة خس ، كستردة بالكرملة

الخميس ٩ يونية
محشو ورق‌عنب ، دمعة، سلطة زبادى ، فاكهة

الجمعة ١٠ يونية
كبده وكلاوى مشويه ، مسقعة قرع، ارز مفلفل، سلطة طحينه ، فاكهة

السبت ١١ يونية
باذنجان بالصلصة البيضاء ، مكرونة بصلصة الطماطم ، سلطة خس ، فاكهة

الاحد ١٢ يونية
أرانب محمرة ، دمعة ، ملوخية ، ارز مفلفل ، سلطة طماطم ، بودنج البابا

الاثنين ١٣ يونية
طعمية ، سلطة خضر ، فاكهة

الثلاثاء ١٤ يونية
فاصوليا مكموره ، ارز مفلفل ، سلطة خس ، الماسية فراولا

الاربعاء ١٥ يونية
بفتيك ، دقية باميا ، ارز مفلفل،سلطة زبادى، فاكهة

نوم العافية

لقد شغل النوم اهتمام الباحثين المفكرين منذ فجر التاريخ فأخذوا ينقبون عن كنه هذا السر الذى ينتج عنه فقدان الشعور اليومى المنظم • وقد فسر الاغريق النوم بنزوح الدم من الاوعية الدموية التى تتخلل المخ وقبوعها فى أوعية الدم الكبيرة الممتدة فى أنحاء الجسم • ويفسرون الاستيقاظ بعودة الدم الى المخ ثانية • ولسنا فى حاجة الى القول ان العلم الحديث برهن على خطأ هذا التعليل ولكنه لم يستطع على الرغم من ذلك أن يعطينا تعليلا جامعا مانعا

هل يتأتى النوم كما يعتقد البعض عن رشح فى الغدد؟ أو عن مستودع للتوكسين كائن فى مكان ما فى الجسم؟ ان بعض العلماء يعتقدون أن فى المخ جزءا خاصا ينظم النوم ويسيطر عليه •

هل تعلمين لماذا تعركين عينيك ؟

ينقسم النوم الى ثلاثة مراحل لكل منها خاصة تميزها • فيحدث أولا ما يسمى بالغفلة حيث تتراخى الوظائف النفسية العليا التى ترتبط بالشعور والعقل • وتختلف هذه المرحلة من حيث الزمن الذى تستغرقه بالنسبة للاشخاص والظروف نفسها • فصغر السن والتعب يقصرانها بدليل أن الاطفال ينامون بسرعة تدعو الى الدهشة كما لو كانوا أصيبوا بضربة قوية على رأسهم شلت حركتهم • وتطول هذه المرحلة عند الشيوخ •

ثم تأتى المرحلة الثانية وهى المعروفة بالسبات • وفيها تتعدل كل وظائف الجسم فتبطىء حركة التنفس وخفقان القلب ويخف الضغط الدموى وتهبط درجة الحرارة ويقل افراز الدموع واللعاب والبول •

هل سألت نفسك لم تعركين عينيك عندما يداعب النعاس جفونك ؟ يصحب النعاس جفاف سطح العين فينشأ عن هذا الجفاف أكلان خفيف لايهدأ الا بعرك العين •

ويزداد من ناحية أخرى افراز العرق • فيفرز منه الجسم فى ساعة ما يفرزه أثناء تأدية تمرينات رياضية عنيفة • وهناك ظاهرة هامة

الجلدية تقوى وما عليك الا أن تجربى وتحكى خفيفا جلد بطن انسان نائم • •

ابغض وقت على الانسان

كثير من الناس يكرهون الاستيقاظ ويعرفه علماء النفس بأنه انحسار تدريجى لحالة النوم وهذا الانحسار يطول ويقصر حسب الظروف نفسها • فعند النائم تركك وشأنه فان الوظائف

أن هذا الشعور بالضيق الذى ينتاب الانسان وقت نهوضه من النوم ما هو الا تذكر لحالة الالم — الشىء الذى لم يثبت بعد — التى تكتنف الانسان عند ولادته •

ومن رأينا أن هذا التعليل بعيد عن الواقع • والارجح أن استئناف وظائف النفس العليا لعملها فجأة والعودة الى الواقع الذى غالبا مايكون مريرا بعد حلم جميل تكفى لتعليل أسباب ذلك الضيق الذى يصطحب الاستيقاظ •



أخرى هى انقباض العضلات التى تغمض الجفنين وتقفل المثانة وفتحة الشرج على الرغم من غياب الارادة بينما ترتخى سائر عضلات الجسم ولكن بدرجة محدودة • أما الافعال المنعكسة فتختلف حسب نوعها • فالافعال المنعكسة العضلية يبطل عملها تماما بدليل أنه لو ضرب انسان على العضلة الخلفية لاسفل ساقه المعروفة بعضلة اخيليس فان القدم لا تتحرك كما يحدث عندما يكون مستيقظا • وعلى العكس من ذلك فان الافعال المنعكسة

لا تعود الى حالتها الطبيعية الا وئيدا • ولكن تكفى اثارة خارجية (صدمة ، صوت ، ضوء شديد ، تغيير فجائى فى الحرارة ! لاعادة الشعور سريعا الى الحالة الطبيعية • وهذا ما يحدث بالفعل عندما يوقظك جرس المنبه فتقفزين من سريرك قفزا وتشعرين أن فى استطاعتك فى خلال ثوان معدودات أن تتركى سريرك وتنظرى الى الساعة وتتذكرى واجباتك المفروض عليك تأديتها فى ذلك اليوم ويعتقد بعض الفلاسفة

غرائب عن النوم

لكل انسان طريقته فى النوم ويختلف النوم عمقا عند الشخص الواحد • وقد توصل العلم الى قياس عمق النوم عن طريق دراسة حركات النائم أو بقياس قوة الاثارة اللازمة لايقاظه • وهذه التجارب فى غاية من الاهمية لانها تريك شدة اختلاف نومك عما تعتقدين •

ونخلص من ملاحظة الحركات التى تصدر أثناء النوم الى نتائج فى غاية من الغرابة • اذ تبين اولا أن النائمين يتحركون عامة

أقل بكثير مما يتصورون فالذى يستيقظ معتقدا انه تحرك طوال الليل فانه لم يتحرك في الواقع الا نصف دقيقة فى الساعة . ولكن هذه النصف دقيقة قدتركت فى عقله أثرا دامغا فهو يستيقظ محطما من التعب. وهذا دليل آخر على أهمية العامل النفسانى للتعب وعلى العكس فالانسان الذى يدعى أنه نام بلا حركة فانه تقلب على الاقل سبع اوثمان مرات خلال الليل ...

ويقاس مقدار الصوت اللازم لايقاظ نائم بواسطة كرة مجوفة من المعدن يتركونها تسقط من ارتفاعات مختلفة فتحدث أصواتا تتزايد تدريجيا ويمكن تعيين درجة عمق النوم من درجةالارتفاع التى وصلت اليها الكرة قبل سقوطها والتى استيقظ النائم على صوتها .

وقد برهنت هذه التجربة علميا على أن النوم أعمق بكثير فى أوله عنه فى آخره مما يدعم الرأى الشائع الذى يقول ان نوم أول الليل أريح للجسم من نوم آخر الليل.

هل نومك طويل ام قصير ؟

يختلف مقدار النوم عند الاشخاص . لذا فهم ينقسمون الى نوعين : نوع طويل النوم وآخر قصيره . ففى النوع الاول يصل الشخص الى درجة النوم الكامل بعد نصف ساعة ويبقى كذلك حوالى أربع أو خمس ساعات يصعد بعدها بطيئا الى عالم الشعور ويستيقظ ممتلئا قوة ونشاطا بعد نوم دام ثمانى ساعات . وهذا النوع من النوم يريح صاحبه كل الراحة

أما الانسان القصير النوم فهو ايضا يصل الى درجة النوم الكاملة بعد نصف ساعة ولكن النوم العميق لا يدوم عنده الا ساعة أو ساعتين تعود بعدها الوظائف الى حالتها الطبيعية تدريجيا وببطء، وتحل اليقظة بعد خمس ساعات فيكون النائم قد قطع نصف الليل فقط فيعود الى النوم ثانية ولكن ببطء ويصل الى درجة النوم العميق فى الوقت الذى يدق منبهه مؤذنا ببدء يوم جديد . وتكون النتيجة عادة صداعا وشعورا بالنسيان ومزاجا معكرا .

وعلاج هذه الحالة أن ينهض صاحبها من السرير حالما يستيقظ أول مرة ويأتى هذا العلاج بنتائج حسنة فى الايام الاولى فيختفى الصداع وينعدم الغثيان ولكن لايلبث المسكين وهو لم ينل قسطه من النوم كاملا أن يشعر بتعب فتقل قدرته على العمل وتضعف حركة الهضم عنده .

ولم يستطع الطب الى اليوم أن يجد علاجا لتلك الفئة من الناس وهو بلا شك فى طريقه الى ذلك . ونحن ننصح مؤقتا أن يعوض المرء ما فاته من نوم الليل بنوم النهار .

شؤم القلادة

للكاتب الكبير موباسان

« لم تكن غنية تتيه بالملابس الغالية والحلى النادرة والمال الوفير ، ولكن حق لها أن تفخر بما هوأجمل وابقى من الملابس والحلى والمال ، حق لها أن تفخر بالشرف والامانة ٠٠ »

كانت من هاتيك الفتيات الحسناوات الجذابات اللائى ولدن ، لخطأ من الاقدار ، فى وسط من العمال الفقراء .

وقد تزوجت برجل من صغار موظفى الحكومة ، فتذرعت بالبساطة فى عيشهار لانها لم تجد الى الترف سبيلا .

بيد أنها كانت تشقى شقاء المرأة التى أخرجت من وسطها الطبيعى لتحيا فى وسط أحط وأحقر ، فالمرأة لا تخضع ابدا لقوانين الطبقات والفروق الاجتماعية وانما حسبها ونسبها فى جمالها وفتنتها ثم فيما تتميز به من رقة واناقة وخفة ظل ، تلك الصفات التى قد تجعل من بنت الشعب ندا لبنت الذوات ٠٠٠

كانت دائمة الشقاء لانها كانت دائمة الاحساس بعدم انسجامها مع ما قسمه الله لها : فهى لم تكن غنية تتيه بالملابس الغالية والحلى النادرة والمال الوفير ، بيد أنها لم تكن تهفو الا الى الملابس والحلى والمال ، وكانت تشعر أنها لم تخلق الا لحياة الترف وعيشة الاغنياء المنعمين .

وكانت لها صديقة ، صديقة غنية عرفتها بحكم الزمالة أيام الدراسة . ولكن زوجة الموظف الصغير أبت الا أن تقاطع صديقتها الغنية لفرط ما كانت تتألم عندما تقارن بين حظيهما من الحياة . ولقد كانت تبكى ساعات طوالاعقب كل زيارة تبكى لشدة اليأس والحزن والندم ٠٠

***

عاد زوجها ذات يوم من عمله مرحا مستبشراً ، ولم يكد يدخل البيت حتى ناولها غلافا كبيرا عليه شارة وزارة المعارف . فأخذته فى لهفة وفتحته على عجل فاذا به ينطوى على دعوة من الوزارة لحضور حفلها السنوى الكبير .

وانتظر الزوج الساذج أن يرى على ثغرها علامات الغبطة والفرح ولكنه دهش اذ رآها ترمى بالخطاب فى حنق ثم تبكى لغير سبب ظاهر .

قال لها : « ماذا بك يا (ما تيلد) ؟ ٠٠ حسبت انك تبتهجين لتلك الدعوة ، لقد تكبدت جهدا كبيرا فى سبيل الحصول عليها ، فهى ذات قيمة ولا يعطى منها كثير لصغار الموظفين .

فكفكفت عبراتها وقالت فى صوت حزين: «ما بى من شىء الا أنى لا أملك ثوب سهرة أذهب به الى ذلك الحفل . فلتعط دعوتك الى أحد زملائك ممن لهم زوجات غنيات بالملابس .

الحق انه لم يكن فكر فى ذلك من قبل ، ولكنه غالب حيرته وسألها : « لكن يا ماتيلد ، ما ثمن ثوب سهرة ، ثوب انيق ولكنه بسيط تستطيعين استعماله فى مناسبات أخرى ؟

قالت : « لا أدرى على التحقيق ، ولكن يبدو لى أن أربعمائة فرنك كفيلة بالغرض .

عندئذ اضطرب الرجل قليلا ، انه هو المبلغ بعينه الذى ادخره لشراء بندقية صيد تمكنه من مصاحبة بعض الاصدقاء للقنص فى سهول (نطير) . بيد أنه قال لها بعد تردد قليل :

« فليكن ، هاك المبلغ فخذيه ٠٠٠ أريده ثوبا جميلا ٠٠٠ »

واقترب يوم الحفل والمرأة حزينة مهمومة رغم أن ثوبها كان قد تم .

سألها زوجها ذات مرة حائرا : «ماذا ألم بك ياماتيلد انك تسلكين أطوارا غريبة منذ ثلاثة أيام .

قالت فى أسى : « انى لا أملك حلية أتزين بها ٠٠ بودى لو تخلفت عن الحفل ٠٠

فأجابها فى شىء من الضيق : « يا لك من غافلة! لماذا لا تذهبين الى صديقتك الغنية مدام فورستى فتستعيرين منها بعض الحلى؟

قالت : « انت على حق لم أكن فكرت فى ذلك من قبل ٠٠٠

وفى الغد ذهبت الى صديقتها القديمة ، وراحت تقص عليها آلامها واحزانها . عندئذ أخرجت الصديقة من دولابها صندوقا صغيرا ثقيلا فتحته أمام ماتيلد وقالت :

« اختارى مايروقك أيتها العزيزة .

وهال المسكينة ما رأته فى الصندوق من حلى وجواهر ، فراحت تجرب كل حلية أمام المرآة . وكانت تتردد حائرة ٠٠٠ وكانت لا تدرى أترجع ما بيدها أم لا ٠٠٠ وكانت دائما تسأل: « أليس عندك شىء آخر ؟

وفجأة ، فى جوف الصندوق ، وقع بصرها على قلادة ٠٠ قلادة دق لها قلبها دقا هائلا ، وسرت فى نفسها شهوة جامحة ، واضطربت أناملها حينما تناولتها وعقدتها على نحرها ،ولبثت فى شبه ذهول أمام الصورة التى عكستها لها المرآة .

ثم سألت مترددة ، قلقة ، متوسلة : « أعيريني هذه .. هذه وحدها .

قالت مدام فورستيي : « لك ما تطلبين .

فقفزت ماتيلد الى صديقتها تعانقها لاهجة بالشكر ، ثم هربت بكنزها النفيس ..

* * *

... جلست ماتيلد الى مرآتها تودع مجدها الذى لم يدم الا ليلة ، ليلة الحفل ، وتناجى نفسها بمعسول الامانى وجميل الذكريات ، ذكريات ذلك الحفل الذى لبثت فيه ساعات حلوة هنيئة ، ساعات لهو وطرب بهرت فيها الناس بجمالها وزينتها ، ساعات لذة سماوية لن تنساها ما عمرت ..

وتأهبت لخلع معطفها ، بيد انها ما كادت تفعل حتى ندت عنها صرخة مكبوتة :

« يا للهول ! .. لقد اختفت قلادة مدام فورستيي !

فهب الزوج فزعا صائحا : « ماذا ؟ . كيف ؟ .. أحقا ما تقولين ؟ ..

وجعلا يبحثان عن القلادة ، يبحثان فى ثنايا الثوب ، فى جيوب المعطف ، فى كل مكان ، لكن جهودهما ذهبت أدراج الرياح .

وتبادلا نظرتين ، نظرتين فيهما جزع وفيهما يأس .

واخيرا خرج الرجل ثانية يبحث فى الشوارع ، التى مرا بها فى طريق الرجوع من الحفل ، عله يقف للقلادة على أثر . وبقيت هى خائرة لا حيوية فيها ولا نشاط ، لا تقوى حتى على خلع ثياب السهرة ولا تجد الى النوم سبيلا .

وعاد الزوج .. عاد صفر اليدين ..

وقدم شكوى للبوليس ، واعلن عن مكافأة لمن يأتيه بالقلادة ، وطرق كل سبيل دفعه اليه بصيص من الامل . ولكن هيهات !

ومضى أسبوع فقدا فى غضونه كل أمل .

قال الرجل وقد شاب شعره من هول تلك الايام السبع :

« يجب أن نشترى لها قلادة أخرى .

وفى الغد راحا يطوفان على تجار الحلى ، يبحثان عن الضالة الغالية وقد أعياهما التعب والقلق واستبد بقلبيهما يأس مميت .

وبعد جهد مضن عثرا على قلادة شبيهة كل الشبه بتلك التى فقدت ، وكان ثمنها لا يقل عن ست وثمانين ألفا من الفرنكات .

وكان الرجل يملك ثمانية عشر ألفا من الفرنكات ورثها عن أبيه . فعقد العزم على إقتراض الباقى وراح يبحث هنا وهناك عمن يقرضه المال المنشود .

حرر العقود الخاسرة والكمبيالات المجحفة ، واحتك بأصناف الدائنين والعاملين بالربا واليهود الدهاة .. وضع مستقبله كله فى يد هؤلاء المسلوبى الضمائر ، وخاطر بامضائه على عهود لا يدرى أيستطيع الوفاء بها أم لا .. وفى صبيحة يوم من الايام ذهب الى تاجر الجواهر وقد اثقل كاهله دينه الهائل واسودت أمام ناظريه غيوم القدر وحاك الفقر والحاجة حوله غشاء من اليأس والقنوط . ذهب الى تاجر الجواهر فوضع على مكتبه ستة وثمانين ألفا من الفرنكات واستلم القلادة الجديدة ..

وفى المساء حملت ماتيلد

البقية ص ٤٦

مايوه أنيق بالتريكو

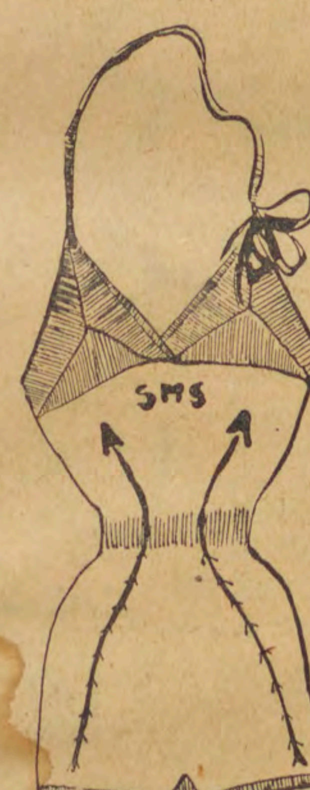
لعل أظهر تسلية وأبرأها عند السيدات فى مختلف الاجيال القريبة والجيل الحديث تلك تسلية صناعة الثياب من التريكو، فان التريكو أحسن قاطع للوقت ولكنه يقطع الوقت بالفائدة، ونحن فى الصيف، ويحلو التريكو فى الريف أو على الساحل وها نحن أولاء نقدم لك طريقة صناعة مايوه أنيق من التريكو حتى يمكنك من الآن العمل على الفراغ منه فى خلال شهر يونيو استعدادا لقضاء اجازتك على شاطىء البحر ، وستجدين الكثيرات يفاخرن بالمايوهات الغالية التى اشترينها بكذا جنيه ، ولكنك ستفاخرين بأنك صنعت مايوها عظيما بنفسك بأرخص التكاليف الامر الذى يثبت انك ست بيت حقا حتى فى ساعات الفراغ

بنت النيل

ويعمل من البكر الحرير التخين coton perlé ماركة D.M.C. بابر رقم ٢ يبتدأ بالسوتيان كل ناحية منه بمفردها

ابتدئى على ثلاث ابر على كل واحدة ٣ غرز واقفلى الدائرة ثم اشتغلى كالاتى :
١ – جرسيه ٢ – اشتغلى غرزة لفه ثم غرزة الوسط لفه وغرزه وكذلك على الابره الثانية والثالثة ٣ جرسيه ٤ اشتغلى غرزتين لفة قبل الغرزة الوسطى لفة وغرزتين وكذلك على الابرة الثانية والثالثة ٥ – جرسيه ٦ – مثل الثانى والرابع أى انك تعملين لفة قبل وبعد الغرزة الوسطى واستمرى هكذا حتى يصل عمق السوتيان مناسبا حينئذ ضعى نصف غرز الابرة الاولى مع نصف غرز الابرة الثانية على ابرة ثم نصف غرز الابرة الثانية مع نصف غرز الابرة الثالثة على ابرة ثانية وهكذا للابرة الثالثة حتى تجعلى غرز الوسط المحاطة بالاجور على هيئة مثلث فى وسط السوتيان كما هو مبين فى الرسم اسلتى اذا احدى هذه الجهات الثلاث واتركى الاخرى على الابر

اعملى بالمثل نصف السوتيان الاخر ثم الصقى الجزأين على شكل كروازيه كما هو مبين . طلعى ٥٠ غرزه من وسط السوتيان وفى كل دور خذى سبع غرز من اليمين وسبعا من الشمال من غرز السوتيان حتى اذا ما أخذت عرض السوتيان كله اشتغلى جرسيه حتى الوسط حينئذ تشتغلين ٤ سم غرزه الاستك بابر



ارفع خذى ثانية الابر رقم ٢ واقسمى عدد الغرز على ثلاثة على أن يكون عدد غرز الوسط ٣٥ غرزة وتشتغلين هكذا :
زودى غرزة فى أول السطر وقبل أن تصلى الى غرز الوسط اشتغلى غرزه مرتين « مره عدل ومره من الخلف » ثم غرزه عدل والغرزه التاليه اشتغليها مرتين ، ٣٣ غرزه عدل والغرزه الـ ٣٤ اشتغليها مرتين وغرزه عدل وغرزه تشتغلينها مرتين ثم زودى غرزه فى اخر السطر تكون عدد غرز هذا السطر قد زادت ٦ غرز اشتغلى ٦ اسطر بدون تزويد وفى السطر التالى تزودين ٦ غرز على أن تكون الغرز المشغوله مرتين فوق بعضها حتى تكون خطا على هيئة نرفير

عندما تصلين الى اكبر عرض « الهونش » وقفى زيادات الاجناب فقط

واستمرى فى الزيادات الداخلية . عندما يصير طول المايوه مناسبا اسلتى لكل رجل ٤٠ غرزه ابتداء من الجنب ثم خذى لفه قبل الغرزه الوسطى ولفه بعدها وهكذا تبتدئين المثلث الاسفل وفى كل سطر تعملين لفه قبل وبعد المثلث حتى اذا ما صار طوله مناسبا تسلتين باقى غرز الرجل وتستمرين فى شغل المثلث ٤ سم ثم تختميه

الظهر = ابتدئى الظهر عند الوسط ثم اقسمى الغرز على ثلاث مثل الجزء الامامى وتزودين غرزه من كل جهه ٦ مرات حينئذ تتركين غرز الوسط على الابرة وتسلتين الغرز الباقية تدريجيا ٣و٣ حتى تنتهى

طلعى غرزا من الوسط واشتغلى ٤ سم غرزه الاستك ماعدا غرز الوسط تشتغليها جرسيه بعد الاستك تشتغلى الجزء الامامى . عندما يصير الطول مناسبا اسلتى لكل رجل ٢٥ غرزه ثم تدريجيا



٦ غرز حتى تنتهى جميع الغرز

اشتغلى الان الغرز المتروكه على الابرة وطلعى ايضا غرزا من الجهتين حتى أجناب السوتيان واشتغليها ١٤ سطر غرزه استك على ان تضيفى بقدر المستطاع

طلعى كذلك غرزا من جهتى السوتيان تشتغليها ١٤ سطر غرزه الاستك على أن تزودى غرزه فى بوز السوتيان

بعد أن تخيطى اجناب المايوه طلعى غرز لدائرة الرجل على أربع ابر وتشتغلى ١٤ سطر غرزه الاستك

ضعى جروجرام مطاط عند الوسط خلف غرزه الاستك اشتغلى قطعتين طول الواحده ٣٥ سم تبتدئيها على ٧ غرز وتشتغليها غرزه الموس «كل الادور عدل» وخيطيها فى الظهر ابتداء من الجروجرام

اشتغلى كذلك قطعتين اخريين تبتدئيها على ٧ غرز تخيطيها فى طرف السوتيان الاعلى وتعقديها على شكل فيونكه خلف القفه ويمكنك عمل قطعه أطول من الاخرى وتربطيها من الامام فوق السوتيان على هيئة فيونكه

بعد الانتهاء من حبك المايوه احضرى لونا ثانيا ويستحسن أن يكون لونا مناسبا للون المايوه وتشتغلى الزفير بغرزه زخرفيه تنتهى برسمة السهم كما هو مبين

ولا يفوتك أن تضعى دائر الرجل قطعة قماش بالودب تدككيها باستك

تخيري حذاءك

يجب عليك يا سيدتي ان تعرفي كيف تختارين الحذاء الذي يناسبك . فان كنت ذاهبة الى السوق أو الى اي مكان يضطرك الى السير طويلا عليك بانتقاء حذاء ذي كعب واطيء ونعل من المطاط او الكريب . ويوجد من هذه الاحذية ما هو مصنوع من جلد التمساح وما هو مصنوع من جلد الظباء او العجول . اما النعل فهو سميك بدون ثقل والكعب متوسط الارتفاع ليحفظ للقدم جمالها .

ورأى مبتكرو أزياء الاحذية هذا الموسم ان يكشفوا عن جمال القدم ما استطاعوا الى ذلك سبيلا ولكنهم حرصوا في الوقت نفسه الا يبرزوا الا الجميل منها . فاختاروا جلدا في غاية من الرقة ورفعوا الكعب وعددوا الاربطة والسيور فجعلوها طورا متداخلة وطورا متلاقية .

اما عن احذية النساء فقد سمحوا لأنفسهم ان يبتكروا ولكن بدون قيد او شرط . فهذا حذاء من جلد مذهب وذلك آخر من الجلد المفضض وثالث مذهب مطفأ ورابع ازرق وخامس وردي الخ . والساق نفسها يجب ان تغطى بجوارب رقيقة للغاية . ومهما كانت القدم والساق جميلتين فانه لن يسمح للسيدة ان تلبس حذاء السهرة دون جوارب.

واليك يا سيدتي بعضا من هذه الاحذية : —

١ — حذاء للتريض مصنوع من جلد الظباء الطحيني ومربوط من الامام برباط جلدي . النعل من الكريب السميك .

٢ — حذاء مريح من جلد الظباء البني . البوز مربع والنعل من الكريب المخيط بقطب كبيرة من الخيط الابيض .

٣ — حذاء كلاسيك من جلد التمساح . النعل من الكريب الرقيق . والكعب واطيء مريح للقدمين .

٤ — حذاء للمدينة من جلد الظباء الاسود . كثير الفتحات وقد تشابكت

دقيقة زادته جمالا

٧ — حذاء عبارة عن طرف القدم . ثم ياتي رباط آخر ليدور حول الكعب كاشفا اسفله .

أربطته عند أعلى القدم لتنحفها .

٥ — حذاء من جلد الظباء الرمادي يكشف عن كعب القدم . الرباط مزدوج يحيط بأعلى القدم .

٦ — حذاء من جلد الظباء الطحيني الفاتح يكشف عن

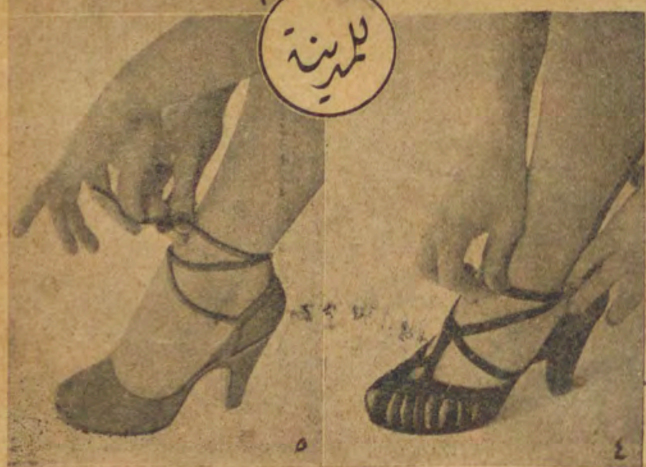
٨ — حذاء للسهرة من الشيفرو المذهب . وقد ترك كعب القدم مكشوفا وقد زادته هذه الخروق اناقة .

٩ — حذاء من الشيفرو المفضض وقد تفنن صانعه فجعل مقدمته عبارة عن اربطة تنتهي برباط يلف حول اعلى القدم .













دموع الورد

ما كاد عدد مايو يصل الى أيدى القراء والقارئات ، حتى انهالت علينا الرسائل تطوع بها اصحابها مشكورين للرد على قصتى الاخيرة (دموع الورد)
وقد لاحظت أن خمسة أو ستة من هؤلاء القراء قد التبس عليهم الامر ففهموا خطأ أن المطلوب منهم تكملة للقصة .. لا ارشادا لبطلها!

بدأت أفض تلك الاكداس من الخطابات ، وبدأت أقرأ .. مصيرى بين السطور !.

صفوت أبو الفضل ، اسكندرية — حسن قطب الشريف ، القاهرة — عبد العزيز بيبرس ، العباسية — ادوار جرجس مسيحة ، المنصورة — ابراهيم عبد العليم حسن ، دمنهور — فكرى على حليم ، حرانة بنك مصر بالقاهرة — بهى الدين محمد صالح ، كلية التجارة — جاد النجشوان ، بكلية الطب — حنا غطاس — ومئات غيرهم ..

آنسة ع. عبد العليم — آنسة سونة محمود ، شبرا ليلى حسنى ، السويس — ... ومئات غيرهن !

كل هؤلاء ، كانوا فى ردودهم قساة عتاة .. كالمجتمع الذى لا يرحم ولا يغفر ..

لقد أصدروا حكمهم عليها .. أن « أتركها فى الوحل حتى تموت .. فان مثل هذه المرأة لا تصلح زوجة! »

وقد لاحظت فى رسائل القراء شيئا جديرا بالذكر والتنويه .. وهى أن كل القارئات اللائى تكرمن بالرد كن فى حملتهن على تلك البائسة ، أشد قسوة وعنفا من الرجال ..

وقضيت تلك الليلة حائرا أفكر ، أعجب لقسوة المجتمع على فتاة قد أساء اليها المجتمع .. ودفعها بجوره الى الوحل ؟.

٢٠ مايو سنة ١٩٤٩

ماذا أفعل؟! هل استجيب الى صوت العقل وأنفذ حكم القراء .. أعضاء محكمة الرأى العام ؟!

ذهبت الى ادارة المجلة قبل انتصاف النهار ، فوجدت رسالة يتيمة تنتظرنى وقد كتب على غلافها بخط دقيق جميل (استفتاء دموع الورد»

قلبت الرسالة بين يدى ، وفضضت الغلاف بلا اكتراث وأخرجت الرسالة وبدأت أقرأ :

« علام الحيرة يا صديقى أذهب الى والديها وأطلب لها صفحهما .. ثم خذها من بيت أبويها .. زوجة عزيزة مكرمة !

أقدم يا سيدى ولاتتردد .. والله معك !.

(من قارئة لبنت النيل تتمنى لك التوفيق)

ما كدت انتهى من قراءة هذه الكلمات ، حتى غمرتنى السعادة وامتلأ قلبى فرحا وبهجة وأضاء ظلمات فكرى نور الامل !..

وكم وددت لو ذكرت القارئة الكريمة اسمها لارسل لها باقة من الياسمين الوديع كقلبها ..

ولكن فرحتى المفاجئة لم تدم غير لحظات ، عدت على أثرها فاكتأبت ، اذ تذكرت الحكم الذى أصدره القراء ..

وكنت قد آليت على نفسى أن آخذها بما يرون ، ولكن ألا يحدث أن يكون المجموع على خطأ ؟! والا يجوز أن تكون تلك القارئة الكريمة على صواب فيما ذهبت اليه؟

وأحسست أن كلماتها كأنما انزلت من السماء .. لترشدنى الى الطريق الصحيح !.

ووضعت (رسالة الانقاذ) فى جيبى بعناية ، وحملت الرسائل الاخرى فى مظروفين كبيرين وانطلقت الى وداد ..

وقبل أن آخذ مجلسى ، سألتنى عن ماهية المظروفين فقلت لها ، انهما يحويان ٦٣٢ رسالة هى ردود القراء

وعادت تسألنى فى صوت كسير ، فيه لهفة وقلق :

— كم رسالة ناصرنى أصحابها ؟

— واحدة !.

ونظرت الى فى ذهول ، وحاولت أن تبتسم ولكن الدمع خانها فهمست فى صوت يتخلله البكاء :

— وعلام عولت ؟!

قالتها فى لهفة وقلق حاولت عبثا أن تخفيهما ، وقلت فى اقتضاب :

— ما زلت عند رأيى !

وبكت فرحا !..

وهمست والدموع تتساقط من بين أهدابها :

— هل ستظل تحبنى ؟!

— الى الابد !..

— مهما حدث ؟.

— مهما حدث !.

٢٢ مايو سنة ١٩٤٩

ما أكرم القدر ، فاليوم أبدأ العام السادس والعشرين من حياتى ، وقد أعددت العدة لاخطب وداد من أهلها بعد أن وسطت فى الامر أحد أعمامها وأحد أقاربى .. وعلمت منهما ، أن الامر انتهى ، وان والديها مستعدان لاستقبالنا فى المساء لتصفية الموقف والاتفاق على مسألة الزواج.

ما أسعدنى ، سأحتفل اليوم بعيدين !..

عدت فى الظهر الى المنزل وانا اسعد مخلوق فى العالم وفتحت باب الشقة بمفتاحى الخاص ، وبلا مقدمات .. رأيت .. رأيت

وداد فى استقبال رجل آخر ؟!

وابتسمت فى مرارة ، وبهدوء قاتل – لست أدرى للآن كيف تملكنى – انحنيت أمامها فى سخرية وطلبت منها أن تتكرم بمغادرة منزلى المتواضع مع ضيفها .. لانه – أى منزلى – لا يستأهل شرف وجودهما !

كم كنت غبيا ، كيف لم أدرك أن أناء المش لا يمكن أن ينضح عسلا ؟!.

٢٤ مايو سنة ١٩٤٩

زارنى فى مكتبى عشيق وداد ، فطلبت منه مغادرة المكان فورا والا ناديت الخدم، ولكنه توسل الى أن أستمع الى سر خطير ؟!

قال « أن وداد بريئة ، وانها ألحت عليه ليزورها ويمثل معها ذلك المنظر ..

وقد نفذت تلك الخطة الساذجة وهى تبكى ، وانها قالت له انها تحبنى الى أقصى حدود الحب .. وانها لولا ذلك الحب لما ضحت بقلبها من أجل مستقبلى !

وقد اختمرت هذه الفكرة فى ذهنها ، حين أخبرتها أن كل ردود القراء ليست فى صالحها – وحينئذ فكرت فى طريقة تنفرنى منها وتنزع حبها من قلبى ، حتى احتفظ باسمى ومستقبلى نظيفين !

وقد الحقها أحد اقاربها بوظيفة ممرضة بأحد مستشفيات القاهرة .

٢٦ مايو سنة ١٩٤٩

كانت ساعة الميدان القريب تدق السادسة وانا واقف بباب المستشفى اترقب خروج وداد منذ الخامسة وانا انتظرها على أحر من الجمر ..

وبعد دقائق، رأيت أربعة فتيات يخرجن من باب المستشفى الكبير، عرفت من بينهن حبيبتى وداد ..

تميزها عنهن تقاطيعها الحلوة ونظراتها الوديعة .. وذلك الحزن العميق الذى يربض فى عينيها الجميلتين.

وكأنما أحست أن هنالك من يراقبها ، فتلفتت نحوى فى سرعة.. لتلتقى نظراتنا، وأجفلت المسكينة ، وأسرعت – لتهرب منى – تقفز الى الترام الذى كان قد تحرك من موقفه ..

وزلت قدمها ، لتخطف العجلات حياتها !.

٢٧ مايو سنة ١٩٤٩

وقفت طويلا على قبر وداد لقد احتواها الثرى كما احتوى من قبلها كثيرات ، لا فرق بينها وبينهن فى شيء..حتى ولافى الشرف !

ووضعت باقة من أزهار البنفسج أمام القبر ، واستدرت لانصرف ،فرأيت؟ رأيت والديها واقفين خلفى وهما مطرقان برأسيهما الى الارض والدموع تنحدر من عيونهما فى صمت ..

وأخذتنى الشفقة بهذين الوالدين اللذين كانا السبب فى سقوطها ..

ولكنهما أيضا كانا السبب فى أن يحبها الحب ، ويطهرها من ادرانها ويرفعها بأنامله السحرية .. الى مرتبة الملائكة !.

فؤاد القصاص

وهذه الساق اعتني بها

· ها قد حل موسم الصيف ··· وها أنت ذي تتنفسين الصعداء لاستطاعتك التخلص الى حين من لبس الجوارب التي اثقلت ميزانيتك طوال فصل الشتاء ·· ولكن هل تأكدت قبل خلعها من جمال ساقيك ؟

قفي أمام المرآة عارية القدمين مع ضم الكعبين وفرد المشطين · انظرى الآن الى المرآة فاذا تماس الساقان عند أعلى الفخذين وعند الركبتين وبطن الساق والكعبين كانتا طبيعيتين ·

أما اذا لم تتماس فى واحدة من هذه النقط كانت الساقان غير متناسقتين ·

والتقوس أظهر عيوب الساق · وفى هذه الحال يتماس الكعبان واعلى الفخذين · أما الركبتان فتظلان بعيدتين عن بعضهما

وهناك عيب آخر وهو تقوس الساقين الى الداخل وفى هذه الحالة يتماس أعلى الفخذين والركبتين وتظل الكعبان متباعدتين · ونحن فى كلتا الحالتين أمام عيب فى العظام نفسها يصعب اصلاحه عند البالغ الذى اكتمل نمو عظامه الا اذا عولج علاجا طويلا على يد اخصائى فى العظام · ولكن يجب أن تعلمى أن هذا العيب بالذات سهل العلاج أو التلافى عند الصغار · لذا كان من الحكمة ملاحظة اعتدال الساقين عند هؤلاء اذا مابلغوا الثالثة من عمرهم بادرى فى الحال الى علاج طفلك الذى لاحظت على ساقيه التقوس بعرضه على الطبيب الذى سيصف له علاجا اساسه الكالسيوم والوقاية من هذه الحالة أسهل من العلاج ·

العضلات :

ولكن غالبا مايكون سبب تشويه الساقين العضلات والشحم · وفى هذه الحالة يكون شكل الساق العام حسنا وتتماس فيه الساق فى الاربع نقط المشار اليها فى أعلى ولكن غاية ما فى الامر أن بين هذه النقط يحدث أن يكون الفراغ كبيرا أكثر مما يجب أو صغيرا أكثر مما يجب وفى الحالة الاولى تكون الساق نحيفة جدا وفى الحالة الثانية بدينة ·

يشترك فى الساقين الجميلتين أن تكون لهما عضلات طويلة لا مكدسة فى وسط بطن الساق · ولكن من النادر أن نجد عضلات الساق كاملة الى هذا الحد · لذا كان من الواجب أن نقوم بمساعدة الطبيعة بمجهود مناسب نبذله من جهتنا لنحصل على ساقين جميلتين

وللمحافظة على جمال العضلات يجب تقويتها وهذه التقوية لاتأتى الا عن طريق التمرينات · والمشى من أحسن وسائل تقوية عضلات الساق وكذلك ركوب الدراجة · ولكن اياك والمبالغة فى الالتجاء الى الوسيلة الاخيرة (أى الدراجة) لئلا تحصلى على نتيجة عكسية الا وهى تقوية بطن الساق أكثر مما يجب ·

وبالاختصار فان المشى وركوب الدراجة (باعتدال) هما أحسن تمرين يمكن ممارسته لجمال الساقين · أضيفى الى ذلك التمرينات الرياضية الخاصة التي نقدمها لك على هذه الصفحة والتى تضمن لساقيك شكلا جميلا ·



بعض النصائح :

لايعد علماء الجمال الساق جميلة الا اذا كانت ممشوقة ونحيفة عند التقائها بالقدم فاذا كان هذا الجزء الاخير من ساقك غير نحيف عليك بالوقوف بين حين وآخر على أطراف القدمين خاصة وانت تصعدين السلم ببطء حوالى السبع أو الثمان دقائق · اذرعى الغرفة ايضا على طرفى قدميك لبضع دقائق ·

واليك يا سيدتى نصيحة أخرى وهى ألا تضعى ساقا على ساق أو على الاقل لا تظلين طويلا على هذه الحال لئلا تعوقى حركة الدم فى الاوعية الدموية فتظهر هذه الخيوط الحمراء الزرقاء التى تشوه جمال ساقيك بل على العكس أكثرى من مدهما لملافاة هذا العيب · وان كانت ساقاك معرضة للانتفاخ فى المساء عليك بوضعهما على وسادة عند النوم لتتفادى من جهة هذا الانتفاخ وتريحى من جهة أخرى عضلات البطن ·

أما عن العروق التى تظهر على الساقين فيمكنك علاجهما بواسطة الكهرباء أو عند أحد الاخصائيين فى الامراض الجلدية ·

لتقوية عضلات الساقين

قفى معتدلة · ضعى يديك على خصرك · الكتفان الى الخلف · والقدمان متوازيتان ومفرودتان ·

١ ــ قفى على طرفى القدمين

٢ – اجلسى القرفصاء مع فرد الركبتين وعدم الميل بالجزع الى الامام



٣ – انهضى بطيئا .
قومى بهذه العملية ثلاث مرات أول الامر لتصلى الى تكرارها اثنتى عشرة مرة .
يمكنك بعد تدريب طويل أن تمارسى هذا التمرين على ساق واحدة مع مد الاخرى الى الامام . وفى استطاعتك أول الامر أن تتكئى على كرسى . أما اذا كانت عضلاتك غير لينة فعليك باستبدال هذا التمرين بما يأتى :
ضعى طرف القدم على كرسى . انثنى الى الامام مع ثنى الركبة بقدر الامكان . اتركى الساق على الارض مع شدها . قومى بهذا التمرين بكل ساق على حدة ونحن نضمن لك انك بعد أسبوع من ممارسته ستتمكنين من عمل التمرين العادى .

لتنحيف اسفل الساق :

استلقى على ظهرك وارفعى



ساقيك وجزعك بذراعيك ويديك . يجب أن يقع ثقل جسمك كله على كتفيك ورقبتك . قومى بأداء هذه الحركات وانت فى هذا الوضع .
١ – قلدى حركة المقص بساقيك مع شدهما جيدا
٢ – قلدى حركة راكب الدراجة
٣ – قلدى حركة رقاص الساعة مع ضم الساقين جيدا .

لتليين الساقين :

قفى بالقرب من كرسى لتتكئى عليه بيديك .
١ – ضعى قدما على الارض ثم رجحى الساق الاخرى من الامام الى الخلف ابدئى هذه الحركة بلين ثم بقوة مع محاولة رفع القدم أعلى ما يمكن .



٢ – وانت فى نفس الوضع ضعى ساقك بعد شدها جيدا على ظهر كرسى . اخفضيها وارفعيها خمس مرات
٣ – ضعى ساقك على منضدة أمامك . وبدون ثنى الساق الاخرى اثنى جذعك الى الامام بقدر الامكان ثم حاولى أن تمسى أسفل الساق بفمك . انك واصلة الى ذلك بعد شىء من التمرين

التدليك

بعد هذه التمرينات قومى بتدليك ساقك على النحو التالى :
١ – استلقى على ظهرك واثنى ساقك وامسكى اسفلها بقبضتى يديك
٢ – امددى ساقك ببطء بدون فك القبضتين بحيث تدلك بشدة الى ماتحت الركبة



٣ – ارخى قبضتيك لتعيدى ثنى الساق من جديد (اياك والتدليك من أعلى الى اسفل)



بريد بنت النيل



الانسة امينة محمود :

استعملى كريما دسما ودلكى به وجهك كل مساء وليكن التدليك عند الخدين دائريا ومن اسفل الى اعلى . اما عند الجبهة فيجب ان تكون حركة التدليك افقية .
قللى العبوس او الابتسام المصطنع فأنهما يؤثران فى الوجه ويعجلان ظهور التجاعيد فيه .

ف.م.ن. بحدائق شبرا :

مشكلتك عويصة يا سيدتى . فقد أخطأ والدك بتزويجك من هذا الرجل وانت لم تتجاوزى بعد الرابعة وقد أخطأ زوجك فى سلوكه هذا المسلك الشائن نحوك ومحاولته استغلالك هذا الاستغلال البشع وقد أخطات انت عندما قبلت ان تقفى الموقف الذى اراده لك .

يجب ان تعلمى ان لك اولادا سوف يذهبون ضحيتك وضحية خسة زوجك . عودى الى والديك واتبعى نصحهما ولا تحيدى عما يشيران به عليك قيد شعرة .

المسكينة بالاسكندرية :

انت لست شيطانة ولا جنية وغاية ما فى الامر ان اعصابك مرهقة من حياة الوحدة التى تحيينها فيصور لك خيالك ما يصور. وانجع علاج لهذه الحالة البعد عن الوحدة والاختلاط بالصديقات والاضطلاع بأعمال المنزل والتنزه . كونى واثقة من نفسك وتأكدى من ان هذه التخيلات سوف تزول .

انسة لولا :

زوال الحمرة الخفيفة من على وجهك هو نتيجة لعدم انتظام حياتك . هل تنامين فى مواعيدك ؟ وهل تأخذين قسطك الوافر من الراحة ؟

انسة بشبين الكوم :

اياك وأن تمشى عارية القدمين واحذرى من لبس احذية مصنوعة من جلد جاف فهى التى ربت الجلد الميت فى كعب قدميك الذى يمكن ازالته بوضع القدم فى حمام ساخن وتدليك موضعه بحجر الحمام المعروف .

سعاد ع.ا.

لا تستعملى أى دواء لازالة السمنة ونحن ننصحك بمزاولة الالعاب الرياضية والمشى والامتناع من اكل النشويات والمأكولات الدسمة .

الانسة فيفى حنفى بالاسكندرية :

١) نعم يوجد هذا الكتاب فى المكتبة التى ذكرت لنا اسمها اما عن ثمنه فهو خمسون قرشا .

٢) علاج العيب الذى تشكين منه بسيط . سيرى على اطراف قدميك يوميا لمدة عشر دقائق واصعدى السلم على اطراف القدمين ايضا .

قارئة حائرة ن.ب. دمنهور :

لا يمكن ان نشخص المرض الذى تشكين منه على الورق ونحن نفضل لك أن تعرضى نفسك على اخصائى فى امراض العيون .

ثريا عفيفى العباسية :

قشر الراس سبق ان تكلمنا عنه واحسن دواء للاكلان
BENADRYL CREAM

صفية ا.م. :

١) امراض العين تعالج عند طبيب العيون .

٢) الذى تشكين منه فى القرم سنط سيزال قطعا باشعة اكس .

و.ن.و.

١) جفاف الجلد يعالج بمزيج من الليمون والجلسرين والكؤول وفيتامين ا

٢) قصر القامة لا يعالج .

٣) السليمانى دواء سام فلا تستعمليه الا بأمر الطبيب .

انسة صفية حسين ثابت. اسيوط :

الوحمة لا تعالج بالمراسلة . والطبيب الذى يفيدك سعادة مورو باشا . والعلاج الموضعى بالطبع لا يفيد .

ص.خ. شبرا

حب الشباب يعالج ٢٪ كبريت من محلول كلامينا . والسواد يعالج بمرهم الاكسجين . قوى جسمك وتغذى . واكثرى من النوم والرياضة .

انسة ا.ج. الفجالة :

اثار الحروق لا يمكن ان تزال بالعلاج الموضعى .
والشىء الوحيد الذى امكن الجراح ان يعمله ان يزيل هذا الجلد ويضع بدلا منه جلدا اخر من غير حروق وهى عملية تافهة ويسمونها عملية الترقيع .

انسة بشبرا :

١) يجب ان تعرضى والدتك على طبيب اذ لا يمكنا ان نشخص ما بوجهها على الورق .

٢) لا بد انك مصابة بفقر دم . يجب القضاء على الامساك بتناول ملعقة من البرافين مساء كل يوم والقيام ببعض الالعاب الرياضية وتناول المقويات .

مدام نجيب المنيا :

لا يمكن اعادة لون قميص زوجك الى ما كان عليه . وكان يجب عليك قبل شرائه أن تأخذى عينة منه وتغسليها .

السيدة فاطمة الرومانى دمشق :

لم يكتشف بعد علاج للشعر الاكرت ولا ننصحك بالالتجاء الى الوسائل الصناعية التى غالبا ما تسبب سقوطه . مشطيه يوميا بزيت الزيتون او زيت البرافين . ولازالة القشرة عليك بغسل شعرك بالماء الدافىء والصابون مع وضع فنجان صغير من الخل أو بعض من عصير الليمون فى ماء الشطف.

ل.ا. دمنهور :

١) استعملى محلولا قابضا للمسام ولا تضعى على وجهك كريما دسما

٢) الفون دى تان ليس سائلا

٣) دلكى رأسك بمزيج متساو من زيت الزيتون وزيت الخروع ثم اغسليه بعد حوالى النصف ساعة بالماء الدافىء والصابون .

قارئة بنت النيل ا.م.ع.بالمنيا :

عرضى وجهك لبخار الماء ثم جفيفه جيدا واضغطى على جانبى هذه النقط السوداء باصبعيك فتخرج من اصولها ثم ادهنى وجهك بكريم مغذ .

أما عن شكواك الاخرى فننصح بأن تستشيرى اخصائيا فى أمراض النساء واياك والعمل بمشورة الصديقات ووصفاتهن .

قارئة معذبة :

١) لا تقلقى على نفسك فأن هذا السواد الظاهر حول عينيك سببه ضعفك بعد مرض بالحمى . اطمئنى فان هذا السواد سوف يزول بعد عودة صحتك اليك تماما .

٢) سقوط شعرك نتيجة طبيعية لمرضك بالحمى ونحن ننصح بأن تقوى نفسك بحقن الكالسيوم وتخفيف شعرك او حلاقته ان امكن ذلك .

ى.ع. طنطا :

١) ادعكى يديك بعصير الليمون عقب اداء الاعمال المنزلية التى تسبب اتساخ اليد لا سيما عقب تقشير الخضر والفواكه .

٢) لازالة القشف او القشور ادهنى يديك بكريم الليل او كريم تغذية الجلد من مستحضرات ماكس فاكتور او اليزابيث اردن .

٣) استشيرى طبيب الاسنان

السيدة زكية ابراهيم بالاسماعيلية:

اعرضى طفلتك على طبيب باطنى اخصائى فقد يكون وقف نمو شعرها راجعا لنقص ما فى انواع الفيتامينات . أما الشعر الاكرت فلم يهتد الطب الى طريقة لعلاجه ولا ننصح باستعمال الطرق الصناعية جربى دهنه بنسب متساوية من زيت الخروع وزيت البرافين فقد تتحسن حاله بمرور الوقت .

انيسة جليلة :

حيرتنا شكواك ، فقد تكون جروح قدميك من الخلف عراقيب فيها

او تشف او قد يكون ذلك راجعا الى نوع الجلد الذى تصنع منه احذيتك فربما يكون من الجلد الخشن الذى يترك المتاعب سواء للقدم من خلف او قدام .
وعلى اى حال. فنسأل المختص ونجيبك ان شاء الله . والى ان يتم هذا نرجو ان تضعى قطعة قطن صغيرة من خلف قدميك او تبطنى الجلد بقماش ناعم .

هالة عبد الباقى :
ما هذا التشاؤم يا صديقتى . ان عندنا الف علاج لذلك ولكننا لا نفرر بك بل ننصح بأخلاص ان تذهبى الى طبيب بنت النيل الدكتور حسن سيف النصر فهو خير من يقدم لك العلاج الناجع .

انسة د.ح.س. جيزة :
لقد طلبنا الى المختصين فى تحرير المجلة ان يعدوا لك ما تطلبين والامل كبير ان تجدى رغبتك منشورة فى عدد يونيو المقبل ان شاء الله .

سنية. م.ع. الدقى :
لقد شكا الينا زوجك هذا السلوك العجيب ، فاحذرى البطر واعلمى ان الزوجية تعاون وصداقة وليست عشقا سخيفا كما يبدو للكثيرات.. احذرى البطر واحمدى ربك على ما اعطاك من خير .

م.ا. بمصر الجديدة :
١) البقعة السوداء تزال بمرهم الاكسجين .
٢) الشعر المجعد يعالج بمرهم مكون من لانولين ، فازيلين وزيت بارافين والكميات متساوية .

هدى م.م. القاهرة :
الفون دى تان الفاتح يفتح البشرة ولكن ننصحك باستعمال اللبن الزبادى قبل النوم وتركه على الوجه الى ان يجف ثم نزعه من عليه بواسطة التدليك من اسفل الى اعلى بطريقة دائرية عند الخدين ومن الجهة اليمنى الى اليسرى عند الجبهة .

ميمى احمد بمفاغة :
تقولين انك قصيرة ولكن لا تذكرين سنك ولا وزنك لنحكم بمقتضى ذلك . وان اردت تخفيف وزنك فعليك بالابتعاد عن تناول المواد النشوية كالارز والمواد الدهنية وكذلك الحلوى . مارسى الالعاب الرياضية ، خاصة المشى ساعة كل يوم .

ق.م. بمفاغة :
أحسن تمرين لتقوية عضلات الساقين المشى بحذاء ذى كعب واطىء وركوب الدراجات وصعود السلم على اطراف القدمين .

الانسة قوت القلوب طه الخولى :
ان سبب سقوط شعرك ضعف بنيتك خذى مقويات ومارسى بعض الالعاب الرياضية الخفيفة ولا تهتمى ببعض الشعرات البيضاء التى وجدتها فى رأسك .

س.ع. بحيرة :
١) ان كى الشعر يضعفه ويجعله يتقصف . امتنعى عن هذا الكى ودلكى منابت شعرك بمزيج من زيت الزيتون وزيت الخروع ثم اغسليه بعد ساعة بالماء الدافىء والصابون . ولا بأس من تمشيطه يوميا لمدة عشر دقائق عند نهوضك من النوم .
٢) لقد كتبنا عن الكريم شانتييه فى أحد اعداد المجلة . فارجعى الى مجموعتك .
٣) سنلبى طلب اختك قريبا .

ل.ن. كلية البنات الاسكندرية :
ان ارت ان تخففى وزنك عليك بممارسة الالعاب الرياضية لا سيما السير على الاقدام والامتناع عن تناول النشويات والحلوى والمواد الدسمة .

ف.ع. ملوى :
اسباب ضعف الشعر كثيرة نذكر منها ضعف الصحة وقشرة الرأس وضعف الجذور .
ونحن ننصحك بتدليك جلد الرأس بمزيج من زيت الزيتون وزيت الخروع ثم اغسليه جيدا بالماء الدافىء والصابون بعد نصف ساعة او ساعة على الاكثر .

الانسة س.ج. :
لا تخشى هذا الورم الذى اصاب اصابعك فى الشتاء فهو يأتى مع البرد ويزول بزواله..

نيلوفار شهايلى انقره :
١) الفون دى تان نوع من الكريم يوضع تحت البودرة ويوجد منه الفاتح والغامق فاختارى منه ما يناسب لون بشرتك ونوعها .
٢) قصر الرقبة لا يمكن علاجه بالتمرينات الرياضية ولكن يمكن اخفاؤه بعدم لبس الديكولتيه .

شؤم القلادة

بقية المنشور ص ٣٧

القلادة الى صديقتها ..

***

ومنذ ذلك اليوم وماتيلد تصارع حياة الفقراء البشعة الاليمة .

لقد عقدت العزم ، فى قوة وشجاعة على أن تفى بالدين كاملا مهما كلفها من تضحية . لذلك استغنت عن خادمتها الريفية الصغيرة ، واخلت بيتها الاول ، واستأجرت فوق السطوح غرفتين رخيصتين .

منذ ذلك اليوم وماتيلد تحيا حياة شاقة عسيرة وتتجرع صابرة مر الآلام . لم تأنف من أحط الاعمال ولم تعد تتأفف كما كانت تفعل فيما مضى من لبس الثياب الرخيصة ، بل قبلت كل شيء فى سبيل الوفاء بدينها والتكفير عن خطيئتها

أما الزوج فكان يعمل ليل نهار دون أن يشكو أو يتضجر .

وفى كل شهر يحل ميعاد سداد بعض القروض ، أو تجديد بعض الكمبيالات أو الوفاء ببعض العهود .

ودامت هذه الحياة زهاء عشر سنين .. عشر سنين استطاعا خلالها أن يسددا كل الديون ، كلها دون استثناء ، بفوائدها الباهظة ، وبارباحها المركبة .

انظر اليوم الى ماتيلد كيف شابت وشاخت ، لقد غدت المرأة القوية الخشنة المقترة ، المرأة التى تلقاها غالبا فى الاسر الفقيرة ..

ولكنها أحيانا ، حينما يغيب زوجها فى الديوان ، كانت تجلس الى نافذتها وتسرح فكرها فى تلك الليلة الغابرة ، تلك الليلة التى قضتها لاهية راقصة فى حفل الوزارة ، تلك الليلة التى نالت فيها المجد والسعادة ، ونالت من أجلها الشقاء والبؤس . ترى كيف يكون حالها اليوم لو لم تفقد تلك القلادة المشئومة؟

.. من يدرى ؟.. يا للحياة من متقلبة خرقاء لعوب !.. شيء لا أهمية له يكفى لان يرفع المرء الى أعلى عليين ، وشيء لا أهمية له يكفى لان يرمى به الى أسفل سافلين !

• • •

خرجت ماتيلد فى يوم من أيام الآحاد تروح عن نفسها بالتنزه فى حدائق الشانزلزيه وبينما هى سائرة فى ظلال أشجار الحديقة اذا بها فجأة أمام امرأة تتمشى وفى صحبتها غلام صغير . انها مدام فورستيي صديقتها .. مدام فورستيي الغنية الانيقة المترفة ..

اقتربت منها ماتيلد قائلة فى بساطة والفة : « صباح الخير يا عزيزتى ..

ولم تعرفها هذه أول الامر وأمعنت فيها النظر ثم صاحت

« أواه ماتيلد ! لكم تغيرت .

قالت : « نعم ، لقد تغيرت كثيرا . لقد مرت على أيام عسيرة منذ رأيتك آخر مرة . وذلك بسببك أنت .

وقصت عليها قصتها وكيف اشترت القلادة الجديدة وكيف عاشت عشر سنين فى بؤس وشقاء ثم قالت :

« ولكن كل شيء قد انتهى الآن وانى لجد فرحة بذلك .

ولكن مدام فورستيي كانت قد توقفت وعلى وجهها علامات الاشفاق العظيم ، وتناولت يدى صديقتها فى عطف ولبثت قليلا صامتة مضطربة ثم قالت فى صوت خفيض :

« يا لك من مسكينة يا ماتيلد ! لقد كانت قلادتى قلادة زائفة .. لم يكن ثمنها ليربو على خمسمائة فرنك بحال من الاحوال !

تلخيص

محمد عبد الحليم محمود


اشرب
بيبسى كولا
هذا هو الحجم
الطبيعى للزجاجة
بيبسى كولا
PEPSI-COLA
★ لذيذة
★ كبيرة
١/٢
QUALITY
PEPSI-COLA
QUANTITY

S.P.M.O




صنع بمصر
صابون ورد النيل
شركة الملح والصودا المصرية ليمتد